Manuel Kak'wa Kurtness

PACHAMAMA

Cuisine des Premières Nations



BORÉAL

Les Éditions du Boréal .... www.editionsboreal.qc.ca

Produit par
Pimiento .... www.pimiento.ca
Orlando Arriagada
Luc Lainé

Collaboration
Créateurs de contenu : Manuel Kak'wa Kurtness, Louis-François Grenier
Consultants culinaires : Maksim Morin, François Côté
Directeur de contenu : Mauricio Segura
Coordinatrice de projet : Vanessa-Anne Coutu
Photographe : Albert Elbilia .... www.elbilia.com
Assistant photographe : Stéphan Losq
Directeurs artistiques : Albert Elbilia, Orlando Arriagada
Graphiste : Marilyn Deguire
Rédacteur : Louis-François Grenier
Recherchistes : Chantal Bessette, Bastien Gagnon-Lafrance, Vanessa-Anne Coutu
Correctrice : Edith Sans Cartier
Éditeur-conseil : Jean Bernier
Accessoires de bois : Littledeer .... www.littledeer.ca
Couteaux : L'Émouleur .... www.emouleur.com
Remerciement spécial à Gérard Shaffer

Les Éditions du Boréal reconnaissent l'aide financière du gouvernement du Canada par l'entremise du Programme d'aide au développement de l'industrie de l'édition (PADIÉ) pour ses activités d'édition.

Les Éditions du Boréal bénéficient du programme de crédit d'impôt pour l'édition de livres du gouvernement du Québec.

Tous les aliments apparaissant sur les photos sont frais et authentiques.

Dépôt légal : 4e trimestre 2009
Bibliothèque et Archives nationales du Québec

Diffusion au Canada : Dimedia
Diffusion et distribution en Europe : Volumen

Catalogage avant publication de Bibliothèque et Archives nationales du Québec
et Bibliothèque et Archives Canada

Kak'wa Kurtness, Manuel, 1968-
Pachamama : cuisine des Premières Nations
ISBN 978-2-7646-0698-8
1. Cuisine indienne d'Amérique. 2. Indiens d'Amérique - Canada - Mœurs et coutumes - 21e siècle. I. Titre.
TX715.6.K34 2009 641.59'297 C2009-942052-X

PACHAMAMA
Cuisine des Premières Nations







Merci à ma famille, qui, tout au long de cette vie, m'a inculqué l'importance de mes origines et la fierté de ce que je suis. Merci surtout à tous les ancêtres des Premières Nations. Ces gens sages et courageux nous ont transmis un savoir unique et une philosophie de vie basée sur le respect de chaque être vivant.

PACHAMAMA
Cuisine des Premières Nations

Manuel Kak'wa Kurtness

Photographies de Albert Elbilia
Textes de Louis-François Grenier
Concept d'Orlando Arriagada

Boréal



TABLE DES MATIÈRES



AVANT-PROPOS

Depuis des millénaires, nous recevons les signes de notre mère la Terre, de Pachamama, et nous tâchons de les déchiffrer.

Pendant des siècles, l'être humain n'a eu d'autre choix que de rester à l'écoute de ces signes pour assurer sa survie. Les migrations des animaux et le rythme des saisons dictaient alors ses moindres faits et gestes. Les ancêtres des Premières Nations ont évolué dans un monde enrichi d'images et d'histoires légendaires liées à cette nature. Ils ont surtout accumulé un savoir impressionnant du monde qui les entourait.

Malheureusement, notre mode de vie actuel nous éloigne de ce que la nature nous a enseigné et, peu à peu, le savoir de ceux qui nous ont précédés se perd. Combien y a-t-il de plantes en forêt, comestibles ou aux vertus médicinales bien connues il y a un siècle, dont la grande majorité des gens ignore le nom aujourd'hui? Tout est devenu question de performance, même dans l'alimentation, où l'élevage de masse et les modifications génétiques occupent le haut du pavé.

Le mode de vie traditionnel et les valeurs autochtones, ce n'est pas un retour en arrière, à vivre uniquement de chasse et de pêche. L'idée n'est pas de se déplacer en canot ou à raquettes, de cuire les aliments directement sur le feu ou de se vêtir de peaux d'animaux. Personne ne souhaite revenir à cette vision folklorique de « l'Indien », de toute façon à mille lieues de la réalité, qu'on nous dépeignait dans les westerns ou les films de coureurs des bois. Reprendre contact avec nos racines, c'est beaucoup plus prendre conscience que nous ne sommes pas au-dessus de la nature, mais que nous faisons partie du cercle de la vie au même titre que toutes les autres créatures. C'est réaliser que le territoire ne nous appartient pas, mais que nous lui appartenons. C'est refaire connaissance avec notre environnement, un garde-manger à la richesse insoupçonnée qui se trouve tout juste à côté de nous. C'est surtout reconnaître la sagesse des ancêtres des Premières Nations qui, contrairement à nous-mêmes, assurent depuis toujours leur propre survie en assurant celle de la planète qui les a vus naître.

Orlando Arriagada

Concepteur et producteur de la série Pachamama







MANUEL KAK'WA KURTNESS





INTRODUCTION

C'est avec joie et fierté que je vous invite à partager avec moi l'aventure de *Pachamama*. «Pachamama» est un terme quechua servant à désigner l'une des plus grandes divinités andines, la Terre-Mère. C'est la patronne de tout ce qui vit sur notre planète, que ce soit les humains, les animaux ou les végétaux. Dans la tradition autochtone, tous ces êtres vivants sont égaux. Nous ne sommes pas nés pour dominer, mais bien pour vivre en harmonie avec les autres créatures avec qui nous partageons le territoire.

Tout au long de ma vie, et ce, bien avant de commencer ma carrière comme chef cuisinier, j'ai été fasciné par les traditions de mes ancêtres. Des traditions portées par une pensée et une conception de la vie qui font sens encore aujourd'hui, malgré la modernité, malgré la technologie, malgré notre rythme de vie accéléré.

Je suis convaincu que cette empreinte culturelle, si forte en moi, date de ma conception. J'ai pu goûter, avant même ma naissance à l'automne 1968, aux saveurs de l'hiver avec le gibier, aux douceurs du pré-printemps, marqué par l'arrivée des oies et des canards, aux poissons de l'été, agrémentés du petit goût sucré des fruits sauvages et des noisettes.

Quand j'étais enfant, mon père m'a inculqué le respect de la nature tout en m'enseignant les différentes techniques et méthodes. Dès l'âge de trois ans, je pêchais en sa compagnie. Très tôt, il m'a emmené à la chasse. Et chaque fois, mon père, comme son père l'avait fait avant lui, et le père de son père auparavant, prenait le temps de m'expliquer les règles régissant le monde qui nous entoure. J'ai appris que l'orignal nous fait signe à l'automne pour remonter à l'intérieur du territoire. Que les oies sauvages nous indiquent l'arrivée de l'hiver ou le début du vrai printemps alors que les pousses annoncent le pré-printemps. Que les petits fruits nous suggèrent de prendre une pause afin de se préparer à l'hiver.

Aujourd'hui, dans mon métier de cuisinier, tous ces apprentissages m'ont permis de voir l'aliment bien plus comme un cadeau de la nature que comme un simple ingrédient faisant partie de la recette. Depuis ma sortie de l'école de cuisine de Fierbourg, à Charlesbourg, je me suis donné comme mission de préserver et de transmettre l'héritage reçu de mes parents.



Je suggère un retour aux sources. Un retour à ce garde-manger, notre environnement immédiat, si plein de bonnes choses dont on ne soupçonne même pas l'existence. Aujourd'hui, on mange de tout, tout au long de l'année. On apprécie les cuisines traditionnelles du monde entier, mais en n'ayant qu'une vague idée de ce que consommaient les premiers habitants de notre continent.

Il n'existe pas de cuisine autochtone typique. Le métissage a fait son œuvre, et c'est tant mieux! La cuisine des Premières Nations a été influencée par celle des colons européens. L'inverse est aussi vrai. Mais le savoir de mes ancêtres, la richesse de leurs traditions culinaires et leur conception du monde où l'on vit, tout ça est resté intact et mérite d'être connu d'un plus grand nombre.

Voilà pourquoi, lorsque mes amis Luc Lainé et Orlando Arriagada m'ont approché pour participer à la série télévisée *Pachamama*, je n'ai pas hésité une seconde. C'était à mon avis une tribune fantastique pour parler des traditions culinaires des Premières Nations. Chaque émission nous faisait découvrir un peuple différent, avec son histoire, ses gens, sa cuisine. À la toute fin, un chef cuisinier reconnu venait s'asseoir en ma compagnie pour présenter au public une recette inspirée de ce qu'il avait vu à l'écran. Ces moments d'échanges sont à mes yeux la recréation, à moindre échelle, de toute notre histoire culinaire. On prend ce que l'autre nous donne, on l'adapte à notre façon, on le transforme.

Pour chacun des chapitres, la nation autochtone dont il est question m'aura servi de point de départ pour vous concocter des recettes modernes, savoureuses et faciles à réaliser. Vous ne trouverez pas ici de castor à rôtir sur une corde au-dessus d'un feu ou de banique à cuire dans le sable. Libre à vous de visiter les différentes communautés autochtones pour vous initier à ces méthodes ancestrales. Pour vous faciliter la tâche, nous avons mis à votre disposition, à la fin du livre, un glossaire qui explique certains termes et aliments.







Permettez-moi finalement de saluer de proches collaborateurs. Le tournage de la série m'aura permis d'établir une relation privilégiée avec le chef Maksim Morin, de Montréal, qui m'a grandement aidé pour la conception des recettes. Je lui dois une fière chandelle et je le remercie. Pour l'écriture des textes, j'ai travaillé en collaboration avec Louis-François Grenier. Je vous invite à prendre quelques minutes pour vous y attarder. Ces derniers nous font réaliser à quel point la cuisine des Premières Nations a été façonnée par leur environnement et leur mode de vie, qu'elles soient de tradition nomade ou sédentaire.

Cet ouvrage est selon moi un merveilleux outil pour en apprendre un peu plus sur les Premières Nations. Parce que c'est autour de la table, en partageant le repas de quelqu'un, qu'on peut vraiment échanger avec lui et, ainsi, apprendre à mieux le connaître.

Manuel Kak'wa Kurtness







Le territoire du Québec et de l'Ontario a été l'un des derniers à être habités en Amérique, puisque les premiers peuples à avoir foulé ce sol y sont venus de l'Ouest et du Sud. Même si tout naturellement le bassin des Grands Lacs et la vallée du Saint-Laurent ont été des endroits stratégiques et convoités, les Premières Nations et les Inuits ont occupé l'ensemble de ce vaste territoire, riche de nombreux lacs et d'immenses forêts où le gibier abonde. Ils ont également investi les côtes de l'Atlantique et de l'Arctique. Ces « quelques arpents de neige », ils les ont apprivoisés, s'en sont nourris et ont appris à en connaître la moindre parcelle.







LA NATION HURONNE-WENDATE

QUI SONT-ILS?

Située à une dizaine de kilomètres au nord de Québec, la communauté de Wendake est maintenant la seule représentante de la nation huronne-wendate de tout le territoire canadien. Elle ne compte aujourd'hui qu'un peu plus de 2 800 individus, dont environ 1 100 résident sur ce petit territoire d'à peine cent hectares. Pourtant, ceux que les Français surnommèrent les Hurons en raison de leur coiffure en forme de hure constituèrent jadis le premier grand empire nord-américain.

« SELON LA LÉGENDE, LES HURONS-WENDATS SERAIENT LES DESCENDANTS D'AATAENTSIC, L'ANCIENNE, UNE FEMME TOMBÉE DU CIEL AVEC, DANS SA MAIN, DES SEMENCES DE MAÏS, DE HARICOTS ET DE COURGES. »

D'HIER À AUJOURD'HUI

Selon la légende, la nation huronne-wendate descend directement d'Aataentsic, « l'ancienne », à l'époque où la terre était recouverte d'eau et que les hommes habitaient le ciel. En creusant près d'un arbre à la recherche de racines pour soigner son mari malade, la jeune femme, enceinte, serait tombée du ciel, freinée dans sa chute par des oies sauvages. Dans sa main, Aataentsic tenait des semences de maïs, de courges, de haricots et de tabac. Fatiguées de la porter et pour éviter qu'elle ne se noie, les oies la déposèrent sur le dos de la grande tortue, l'un des animaux les plus sages de la création. Un vieux crapaud plongea au fond de la mer et remonta avec de la terre en bouche pour recouvrir le dos de l'animal, qui devint bientôt une île verdoyante où s'établit la jeune femme pour mettre au monde son enfant. Cette île fut nommée Wendake, et la femme y fit pousser les semences qu'elle avait gardées en main dans sa chute.

Les Hurons-Wendats ne viennent s'installer dans la région de Québec que vers 1650. Concentrée près de la baie Georgienne, cette nation de langue et de tradition iroquoiennes est longtemps un acteur de premier plan en Amérique. Avec une population comptant à son apogée plus de 40 000 personnes réparties dans une vingtaine de villages, ces grands commerçants sont au centre même des échanges entre Européens et Amérindiens. Ils forment près des Grands Lacs une confédération de quatre tribus distinctes : les Attignawantans, ou peuplade de l'ours, les Arendaronons, la peuplade du rocher, les Tahontaenrats, celle du chevreuil, et finalement les Attignaenongnehacs, la peuplade de la corde, dont sont issus les Hurons-Wendats d'aujourd'hui.





01

La période avant l'arrivée des Européens constitue un âge d'or où la paix règne et où la langue des Hurons-Wendats est utilisée pour tous les échanges commerciaux, au même titre que l'anglais aujourd'hui. À cette époque, une fois par année, le plus souvent au printemps, l'on tient ce qu'on appelle un conseil de la confédération. Cela dure plusieurs semaines, où l'on festoie en s'échangeant des présents. Pour les Hurons-Wendats, les alliances sont quelque chose de primordial à la fois pour le commerce et la sécurité. C'est un peuple de paix, pas un peuple guerrier.

« AU XVII^{E} SIÈCLE, DÉCIMÉS PAR LA MALADIE ET LES GUERRES, LES HURONS-WENDATS ABANDONNENT LEUR TERRITOIRE, ET CERTAINS VIENNENT S'INSTALLER À L'ENDROIT OÙ SE TROUVE AUJOURD'HUI WENDAKE. »

Dans les villages, on retrouve les traditionnelles maisons longues. Ces constructions au toit arrondi sont faites de perches recourbées, attachées par le haut et recouvertes d'écorce de cèdre. Ces piliers représentent les guerriers, ceux qui supportent la tribu. Larges d'environ huit mètres, les maisons peuvent atteindre plusieurs dizaines de mètres en longueur. On y allume un feu à tous les cinq ou six mètres, autour duquel se réunissent deux familles. L'on y entre toujours à l'est la première fois, symbole de naissance, pour en sortir à l'ouest. On y retrouve les clans, la base même de la structure sociale. Contrairement aux chefs, des hommes uniquement, les clans rassemblent une femme et ses sœurs, avec leurs maris et leurs enfants. Tout étant organisé autour de ces dernières, la violence conjugale est inexistante à cette époque dans la nation huronne-wendate. Autant par souci d'alliance que pour des raisons biologiques, les Wendats se marient à l'extérieur du clan. On compte huit clans, représentés dans chacun des villages et s'identifiant à des animaux importants de la mythologie huronne-wendate. Il y a le loup, l'ours, le castor, le chevreuil, l'aigle, le porc-épic, le serpent et la tortue.



02

En plus des guerres avec les Iroquois, l'arrivée de nouvelles maladies, amenées par les jésuites notamment, fait aussi des ravages dans la population huronne-wendate. Au XVII[e] siècle, comme c'est le cas pour tant d'autres nations autochtones, une grande partie de la population huronne-wendate est décimée. C'est alors que certains prennent le chemin de Québec, où à peine une poignée de survivants tentent de maintenir en vie les traditions de cette prestigieuse nation.

TRADITIONS CULINAIRES

Depuis des siècles, les Hurons-Wendats sont des agriculteurs de premier ordre. Ils ont su, en conservant le fruit de leurs récoltes, éviter les disettes dont furent souvent victimes les peuples nomades ou semi-nomades. Traditionnellement, les Hurons-Wendats cultivent ce qu'ils appellent les trois sœurs : la courge, le maïs et le haricot. Leur technique est à la fois efficace et ingénieuse. Ils plantent le maïs en premier, qui sert ensuite de tuteur pour les plants de haricots. Puis ils font pousser des courges qui, avec leurs grandes feuilles, font de l'ombre, ce qui limite la propagation des mauvaises herbes.

Les trois sœurs constituent une part importante de l'alimentation des Hurons-Wendats. Ils les utilisent entre autres pour préparer la sagamité, un plat traditionnel qu'ils accompagnent de viande de gibier ou de poisson. Les champs de maïs attirent également bon nombre d'oiseaux et de petits animaux, qu'ils chassent pour se nourrir.

03





TAMALES
DE MAÏS

Impossible de faire un chapitre sur les Hurons-Wendats sans inclure au moins l'une des trois sœurs. J'ai opté pour le maïs, qui leur est venu du Sud, où il a toujours été très populaire chez les Aztèques et les Mayas (dont le nom même signifie « maïs »). La préparation dans la feuille des tamales rappelle la cuisson du maïs par les Hurons-Wendats, qui mettaient l'épi entier dans le feu, avec la feuille, cette dernière servant de couche protectrice.

INGRÉDIENTS
POUR 4 PERSONNES

700 g (6 t.) de Maseca
1 ¼ L (5 t.) de bouillon de volaille
450 g (2 t.) de lard fondu figé (saindoux)
1 c. à soupe de poudre d'oignon
1 c. à soupe de cumin
1 c. à soupe de chile ancho moulu
1 c. à soupe de poudre d'ail
2 cuisses de canard confites
1 botte de coriandre hachée
1 oignon ciselé
200 g de fromage Monterey Jack râpé
6 épis de maïs égrainés
Feuilles des épis de maïs
1 noix de beurre
2 tomates mûres en dés
1 oignon haché
1 piment jalapeno haché, frais ou mariné
1 c. à soupe d'huile

PRÉPARATION

Mélanger les 4 cuillers d'épices avec le lard fondu, et la farine de maïs avec le bouillon de volaille. Mélanger ensuite le tout jusqu'à ce que ça ait la consistance du beurre d'arachides. Laisser reposer 20 minutes au réfrigérateur.

Faire suer le maïs au beurre à feu doux. Effilocher les cuisses de canard et mélanger avec l'oignon ciselé, ½ botte de coriandre, le fromage et les grains de maïs.

Sortir le premier mélange du réfrigérateur et y ajouter le deuxième. Pétrir jusqu'à ce que ça forme un tout homogène. En prendre 2 cuillers à soupe, rouler en boule et déposer au creux d'une feuille de maïs. Replier les deux extrémités de la feuille et retourner. Déposer dans le bain-marie à grande vapeur et laisser cuire 15 minutes.

Mélanger les tomates en dés, l'oignon haché, ½ botte de coriandre, le piment et l'huile. Saler.

PRÉSENTATION

Dans une assiette, déposer les feuilles de maïs ouvertes. Ajouter la sauce sur le côté.

PIGEON EN CROÛTE

Avec la culture du maïs viennent certains animaux vivant autour des champs et se nourrissant des grains, comme le pigeon. Traditionnellement, l'oiseau était cuisiné dans l'argile. En séchant, ça faisait une croûte qu'on retirait et cela permettait d'enlever les plumes par la même occasion. Par la suite, il a été préparé sans les plumes, avec une croûte de maïs mouillé. Je l'ai marié ici à l'une de nos merveilles naturelles, l'ail des bois, dont les Hurons-Wendats se servaient pour parfumer le gibier.

PRÉPARATION

Pâte

Sabler la farine et le beurre ensemble. Ajouter le sel. Battre l'œuf avec la cuiller à café d'eau glacée et incorporer peu à peu à la pâte en mélangeant. Faire un pâton et laisser reposer pendant 1 heure.

Pigeon

Assaisonner le pigeon. Saisir de tous les côtés dans l'huile de canola. Déposer dans un petit chaudron allant au four.

Légumes

Blanchir les têtes de violon dans l'eau salée. Immerger dans un grand bol d'eau glacée. Caraméliser avec les champignons et les oignons grelots. Assaisonner au goût.

Ajouter la moitié des légumes au chaudron contenant le pigeon avec 3 feuilles d'ail des bois. Verser 250 ml (1 t.) de sauce demi-glace et couvrir de pâte. Mettre au four à 200 °C (400 °F) pendant 15 minutes.

PRÉSENTATION

Faire un trou dans la pâte et en faire déborder le reste des légumes et des feuilles d'ail des bois. Napper de sauce.

CONSEIL : Sabler, c'est mélanger la farine et le beurre du bout des doigts pour constituer une pâte sablonneuse, friable.

INGRÉDIENTS
POUR 2 PERSONNES

260 g (2 ¼ t.) de farine
280 g (1 ¼ t.) de beurre à température ambiante
2 c. à soupe de sel
1 jaune d'œuf battu
1 c. à café d'eau glacée
1 pigeon
10 oignons grelots
½ paquet de champignons de Paris coupés en 4
1 poignée de têtes de violon
5 feuilles d'ail des bois
500 ml (2 t.) de sauce demi-glace
Huile de canola





LAPIN BRAISÉ
ET TÊTES DE VIOLON

Les Hurons-Wendats utilisaient des pierres chaudes pour cuire le petit gibier comme le lapin. La pierre est ici remplacée par une poêle, beaucoup plus pratique! Les têtes de violon, ou crosses de fougères, font aussi partie de leur alimentation traditionnelle. Au printemps, après un long hiver, ils s'empressaient de récolter les jeunes pousses, alors fort appréciées.

INGRÉDIENTS
POUR 2 PERSONNES

1 coffre de lapin
1 cuisse de lapin
5 patates grelots
1 poignée de haricots verts
1 poignée de têtes de violon
1 chou de Bruxelles émincé finement
300 ml (1 ¼ t.) de vin rouge
300 ml (1 ¼ t.) de demi-glace
Huile d'olive
Huile de canola
Beurre

PRÉPARATION

Lapin
Assaisonner la viande de lapin. Saisir dans une poêle avec un peu d'huile de canola. Mettre au four à 175 °C (350 °F) pendant 20 minutes.

Légumes
Cuire les patates grelots. Blanchir les haricots dans l'eau salée. Blanchir les têtes de violon dans une eau séparée, salée. Faire dorer les légumes dans une poêle avec du beurre moussant.

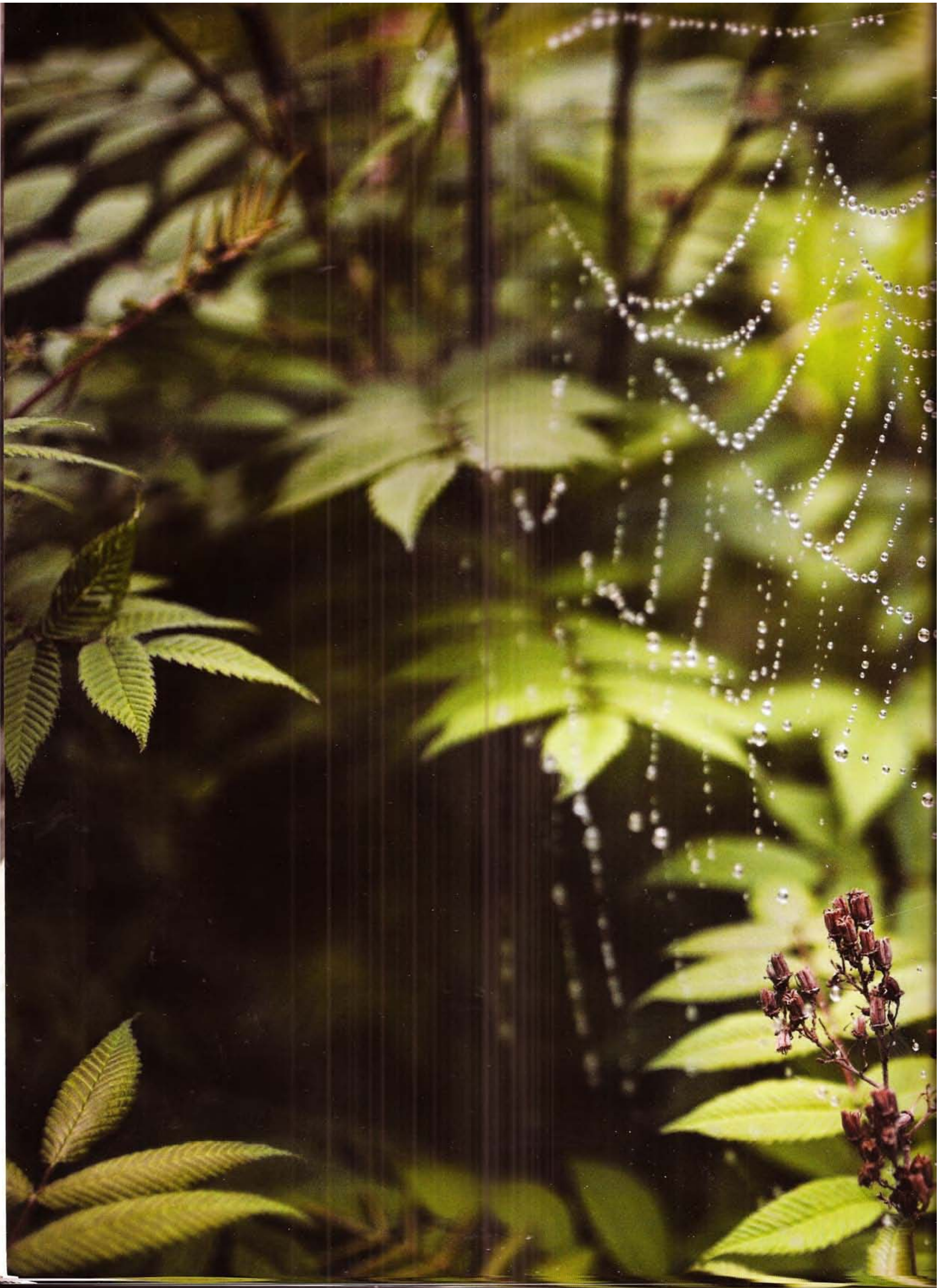
Mélanger le chou de Bruxelles avec un soupçon d'huile d'olive, du sel et du poivre.

Sauce au vin rouge
Réduire le vin rouge de moitié à feu moyen. Incorporer la demi-glace en fouettant jusquà ce que la consistance soit homogène.

PRÉSENTATION

Déposer le coffre sur un côté de l'assiette de façon à exposer la cavité pectorale. Remplir de légumes et laisser déborder dans l'assiette. Déposer la cuisse sur les légumes. Déposer la salade de chou de Bruxelles sur la viande. Napper de sauce.

CONSEIL : Lors de la cuisson, je vous recommande d'utiliser de l'huile de canola au lieu de l'huile d'olive. Son goût étant moins prononcé, il interfère moins avec la saveur du plat cuisiné. Sans compter qu'elle est moins chère!







LA NATION MOHAWK

QUI SONT-ILS?

Membre de la Confédération des cinq nations iroquoises, la nation mohawk est l'un des principaux groupes autochtones du Québec. La nation compte plus de 15 000 membres, principalement répartis dans les communautés d'Akwesasne, de Kahnawake et Kanesatake. Les Mohawks sont également présents en Ontario et dans l'État de New York, où leur habileté à travailler en hauteur en a fait des incontournables des grands chantiers de construction depuis de nombreuses années.

Peuple fier et fort au fil des siècles, les Mohawks sont restés très attachés à leurs traditions. Cependant, à la suite d'un important déclin de son usage dans l'entre-deux-guerres, à peine 15 % de la population s'exprime encore dans sa langue d'origine, les autres utilisant l'anglais pour communiquer.

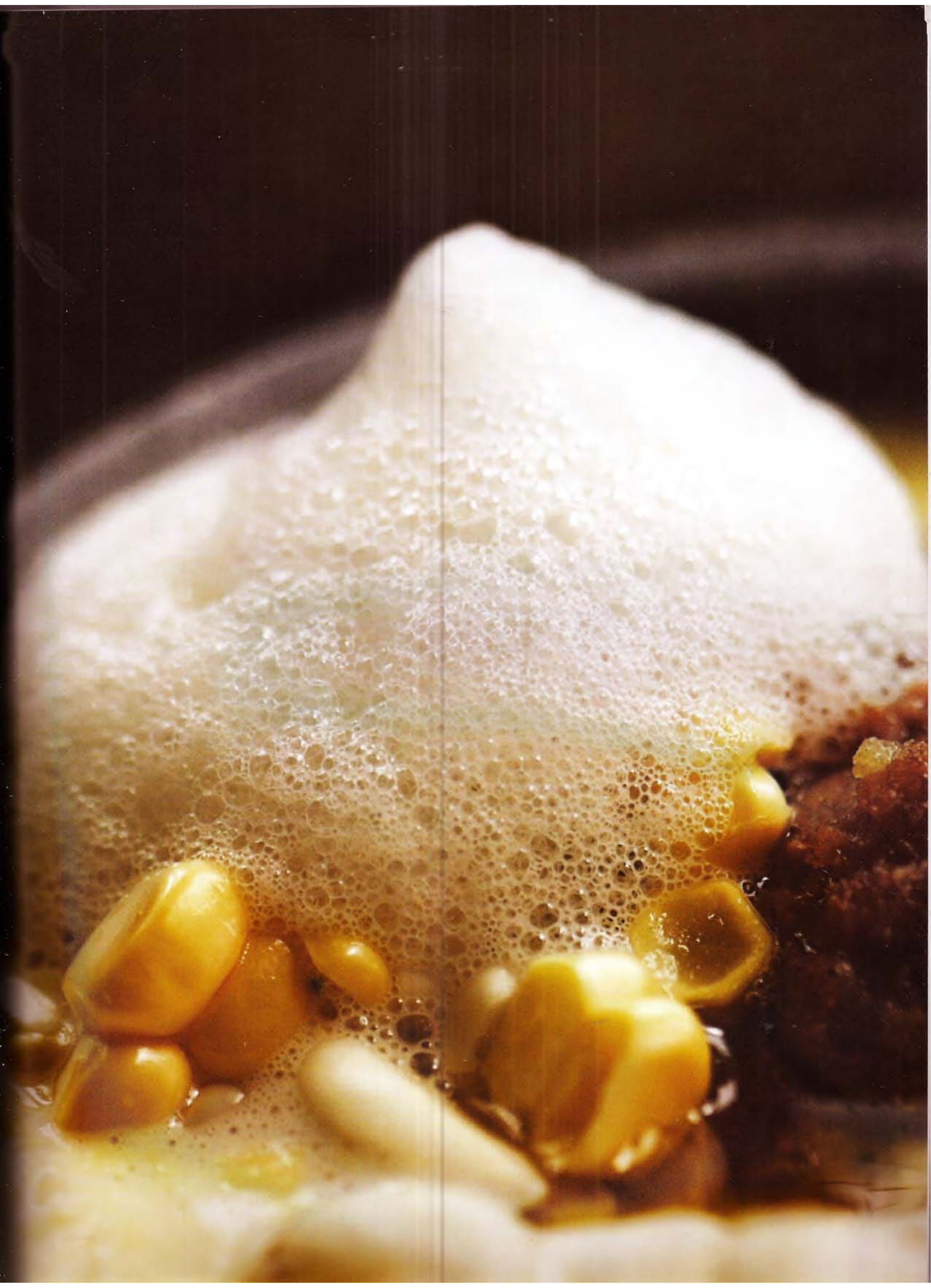
« LES MOHAWKS CONSTITUAIENT L'UNE DES PRINCIPALES PUISSANCES GUERRIÈRES DE L'ÉPOQUE. D'AILLEURS, LE NOM MOHAWK, QUI LEUR AURAIT ÉTÉ DONNÉ PAR LES ALGONQUINS, PEUT SE TRADUIRE PAR MANGEUR D'HOMMES. »

D'HIER À AUJOURD'HUI

Dans l'histoire de l'Amérique, la nation mohawk a toujours été considérée comme une puissance guerrière, terrifiant aussi bien les différentes nations autochtones qui tentaient de s'y opposer que ses ennemis européens. D'ailleurs, en langue algonquienne, le terme « mohawk » signifie « mangeur d'hommes ».

Les Mohawks sont présents sur le territoire depuis des centaines d'années. Leur utilisation de certains termes d'origine basque et scandinave nous porte à croire que leurs premiers contacts avec les Européens remontent à bien avant l'arrivée des Français sur le nouveau continent.

Chassés de leurs terres le long de la rivière Mohawk par leurs voisins du Nord et les hommes de Champlain en 1610, les Mohawks se dirigent alors vers l'est, où ils commencent à traiter avec les commerçants néerlandais de Fort Orange, aujourd'hui Albany. Ils se procurent ainsi des armes à feu qui s'avèrent bien utiles, leur conférant un avantage certain sur les autres nations lors des guerres qui suivent.





04

Les Mohawks s'adonnent à la traite des fourrures de façon intensive. Au milieu du XVII[e] siècle, ils entrent en guerre contre d'autres nations autochtones. Ils s'attaquent d'abord aux Algonquins qui se trouvent dans la vallée de l'Outaouais, avant de poursuivre leur avancée dans la vallée du Saint-Laurent, s'en prenant également aux Français et aux Innus. Ensuite, ce sont les Hurons-Wendats, alors une grande puissance commerciale, qui subissent leurs foudres. En 1649, en plus des maladies qui déciment la population, ceux-ci sont effectivement contraints par les Mohawks à abandonner leur territoire de la baie Georgienne. Mais les poussées guerrières de la nation mohawk ne s'arrêtent pas là. Malheureusement pour elle, ces différents conflits ne lui apportent pas la prospérité tant recherchée.

« LES MOHAWKS SONT RECONNUS COMME D'HABILES PAGAYEURS, PARTICULIÈREMENT DANS LES RAPIDES. À UN POINT TEL QU'AU XIX[E] SIÈCLE ON REQUIERT LEURS SERVICES POUR DES EXPÉDITIONS SUR LE NIL. »

Même si un bon nombre d'entre eux se convertissent au catholicisme au contact des jésuites, les Mohawks deviennent alliés des Britanniques dans les guerres franco-anglaises qui secouent la colonie. En 1701, un traité est signé à Montréal. Les Mohawks s'engagent alors à demeurer neutres dans les conflits entre les représentants des deux empires.

En 1717, les premiers Mohawks s'installent à Kahnawake. Quatre ans plus tard, un groupe quittera les lieux pour un autre village, qui sera baptisé Kanesatake en 1755 et qui deviendra tristement célèbre en 1990, lors de ce qu'il est maintenant convenu d'appeler « la crise d'Oka ».

Au XIX[e] siècle, leurs grandes qualités de pagayeurs amènent les Mohawks à travailler pour de nombreuses compagnies de transport, où ils se distinguent par leur habileté à manœuvrer les embarcations dans les rapides. On fait même appel à eux lors de certaines expéditions africaines afin de remonter le Nil jusqu'au Soudan.



05

TRADITIONS CULINAIRES

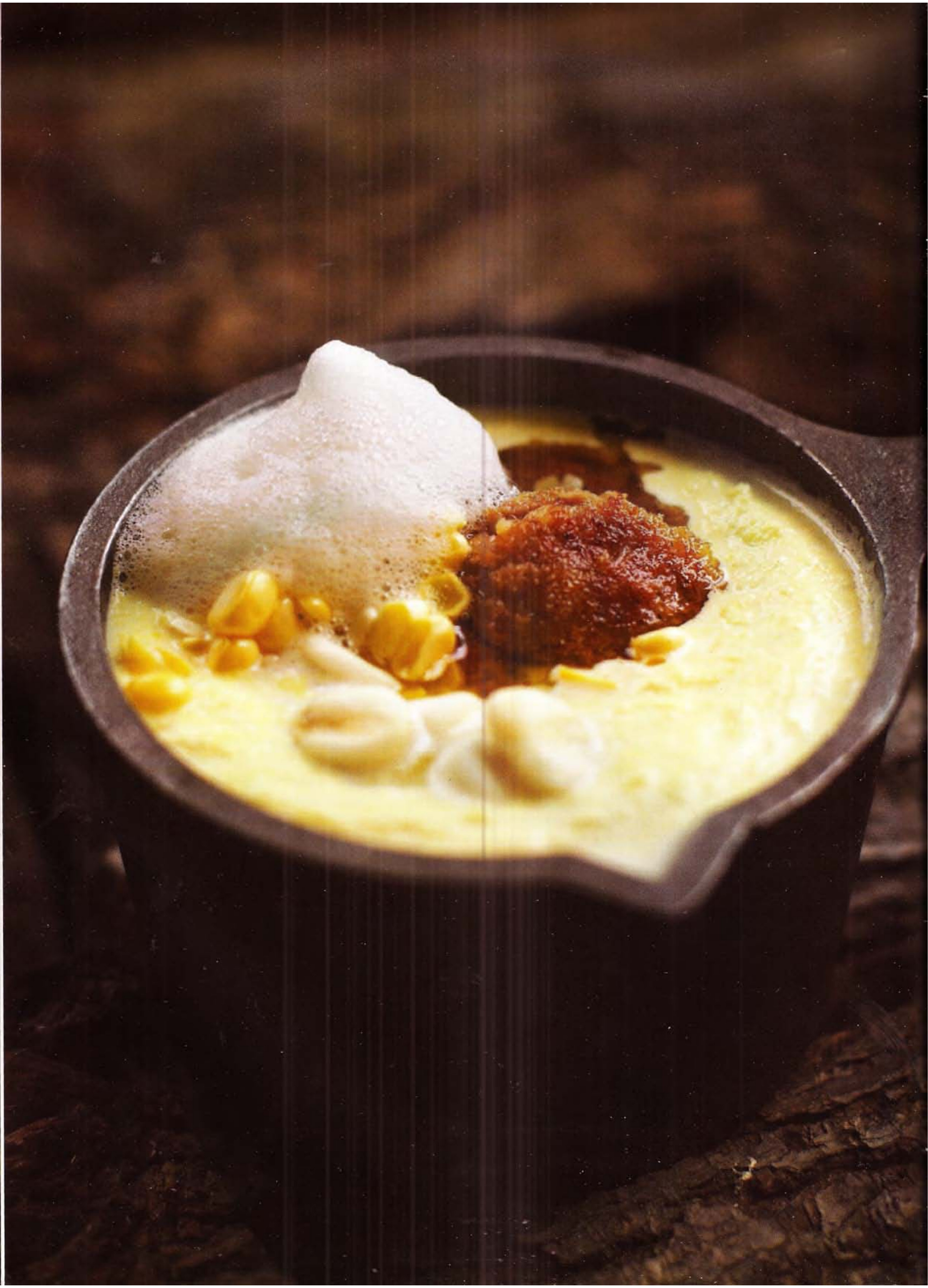
La société mohawk est matrilinéaire, le clan étant formé autour de la mère et de sa famille. C'est par elle que se transmet l'identité aux enfants. Vivant traditionnellement dans des maisons longues, les Mohawks sont sédentaires et pratiquent l'agriculture, le maïs étant leur aliment de prédilection. On le retrouve sous différentes formes, souvent lessivé et séché, puis broyé pour faire de la farine ou de la semoule. La courge et les haricots, qui forment avec le maïs les trois sœurs typiques de l'agriculture iroquoienne, se retrouvent également au menu.

Les Mohawks s'adonnent à la poterie, ce qui leur est utile pour préparer un grand nombre de plats mijotés. Leurs pots sont réputés pour résister à des chaleurs intenses, ce qui impressionne grandement les Français au début de la colonie. En ce qui concerne le gros gibier, le cerf, le chevreuil et l'ours sont sans contredit les viandes les plus consommées par les Mohawks, même si elles demeurent marginales dans leur alimentation. Ils cueillent également des petits fruits ainsi que certaines épices et plantes, comme l'ail des bois, le panais sauvage et la marjolaine.

Finalement, vivant généralement près des cours d'eau, les Mohawks pêchent le doré, l'achigan, la truite, le brochet et, dans une moindre mesure, le saumon.

06





SOUPE DE MAÏS

La soupe de maïs est un incontournable de la culture mohawk. On en prépare pour les mariages, les funérailles, les baptêmes, bref, pour toutes les grandes occasions. Le maïs hominy utilisé ici est pratiquement l'équivalent du maïs lessivé utilisé traditionnellement par les Iroquois. Je l'ai marié ici avec un type de maïs plus tendre, celui que nous consommons habituellement au Québec.

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

6 épis de maïs
1 L (4 t.) de lait
400 g (2 t.) de maïs hominy en conserve
500 ml (2 t.) de bouillon de porc
500 ml (2 t.) de crème
1 pot de rillettes de porc
230 g (2 t.) de semolina
3 œufs battus
Huile

PRÉPARATION

Soupe
Égrainer les épis de maïs et réserver. Mettre le milieu des épis dans le litre de lait et le bouillon de porc. Assaisonner et laisser mijoter pendant 40 minutes. Passer la soupe au tamis fin et y ajouter l'hominy.

Crème de maïs
Prendre la moitié des grains et les mettre dans la crème. Laisser mijoter pendant 20 minutes.

Rillettes
Faire des petites boulettes avec les rillettes. Les tremper dans la semolina, les œufs battus, puis de nouveau dans la semolina. Réserver au froid pour faire figer le gras. Faire cuire les boulettes de porc dans une poêle avec 2 centimètres d'huile ou à la friteuse à 175 °C (350 °F).

PRÉSENTATION

Verser la soupe dans un bol avec quelques boulettes de porc. Ajouter la crème de maïs et déposer quelques grains de maïs sur le dessus.

PAIN
DE MAÏS

Il existe aujourd'hui des centaines de recettes différentes de pain de maïs, ou *corn bread*. Il est particulièrement populaire dans les États du sud des États-Unis. Contrairement à la préparation traditionnelle mohawk dans l'eau bouillante, qui donne une galette plate, j'ai opté ici pour une cuisson au four, pour un pain plus gonflé et plus moelleux. Après tout, nous n'avons pas besoin de le transporter comme le faisaient les Mohawks!

PRÉPARATION

Préchauffer le four à 200 °C (400 °F) avec une poêle en fonte à l'intérieur. Fouetter ensemble le beurre et le sucre et incorporer les œufs un à un, suivis du babeurre. Mélanger la farine, le sel, la semoule de maïs et la poudre à pâte. Incorporer ensuite le liquide au solide. Verser le tout dans la poêle en fonte bien chaude. Ajouter les oignons et laisser cuire pendant 20 minutes à 190 °C (375 °F).

PRÉSENTATION

Servir à même la poêle avec une grosse cuiller.

INGRÉDIENTS

POUR 4 PERSONNES

115 g (½ t.) de beurre non salé
150 g (⅔ t.) de tasse de sucre
2 œufs
250 ml (1 t.) de babeurre
½ c. à café de poudre à pâte
115 g (1 t.) de farine
225 g (1 t.) de semoule de maïs
½ c. à café de sel
1 oignon tranché en rondelles fines





BAGATELLE ÉRABLE ET CANNEBERGES

Comme les Mohawks étaient les alliés des Anglais, il est normal qu'ils aient eu de nombreux échanges avec eux, sur le plan tant culturel que commercial ou culinaire. D'où l'intérêt de préparer ce dessert d'origine anglaise, mais avec les petits fruits que les Iroquois appelaient « atocas » ou « atacas », un mot qui est toujours utilisé au Québec. Pour ce qui est du sirop d'érable, il est consommé par les Autochtones depuis des siècles.

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

450 g (1 ½ t.) canneberges fraîches
2 bâtons de cannelle
3 clous de girofle
1 kg (4 ½ t.) de sucre
440 ml (1 ¾ t.) d'eau
5 pommes
320 g (2 ¾ t.) de farine
1 c. à soupe de poudre à pâte
1 c. à café de sel
250 ml (1 t.) d'huile végétale
65 ml (¼ t.) de jus de pomme
1 gousse de vanille (2 ½ c. à café d'extrait de vanille)
4 œufs
125 ml (½ t.) de sirop d'érable
250 ml (1 t.) de crème 35 %

PRÉPARATION

Gelée de canneberge
Mettre les canneberges, la cannelle et les clous de girofle dans une casserole et cuire à feu doux jusqu'à ce que les fruits éclatent. Ajouter l'eau et 450 g (2 t.) de sucre, puis laisser mijoter jusqu'à ce que le sirop réduise de moitié. Tamiser à travers une étamine (coton à fromage) en pressant avec le dos d'une louche. Mettre au réfrigérateur.

Gâteau
Peler les pommes et les couper grossièrement en dés. Mélanger avec 100 g (½ t.) de sucre et laisser reposer dans un bol.

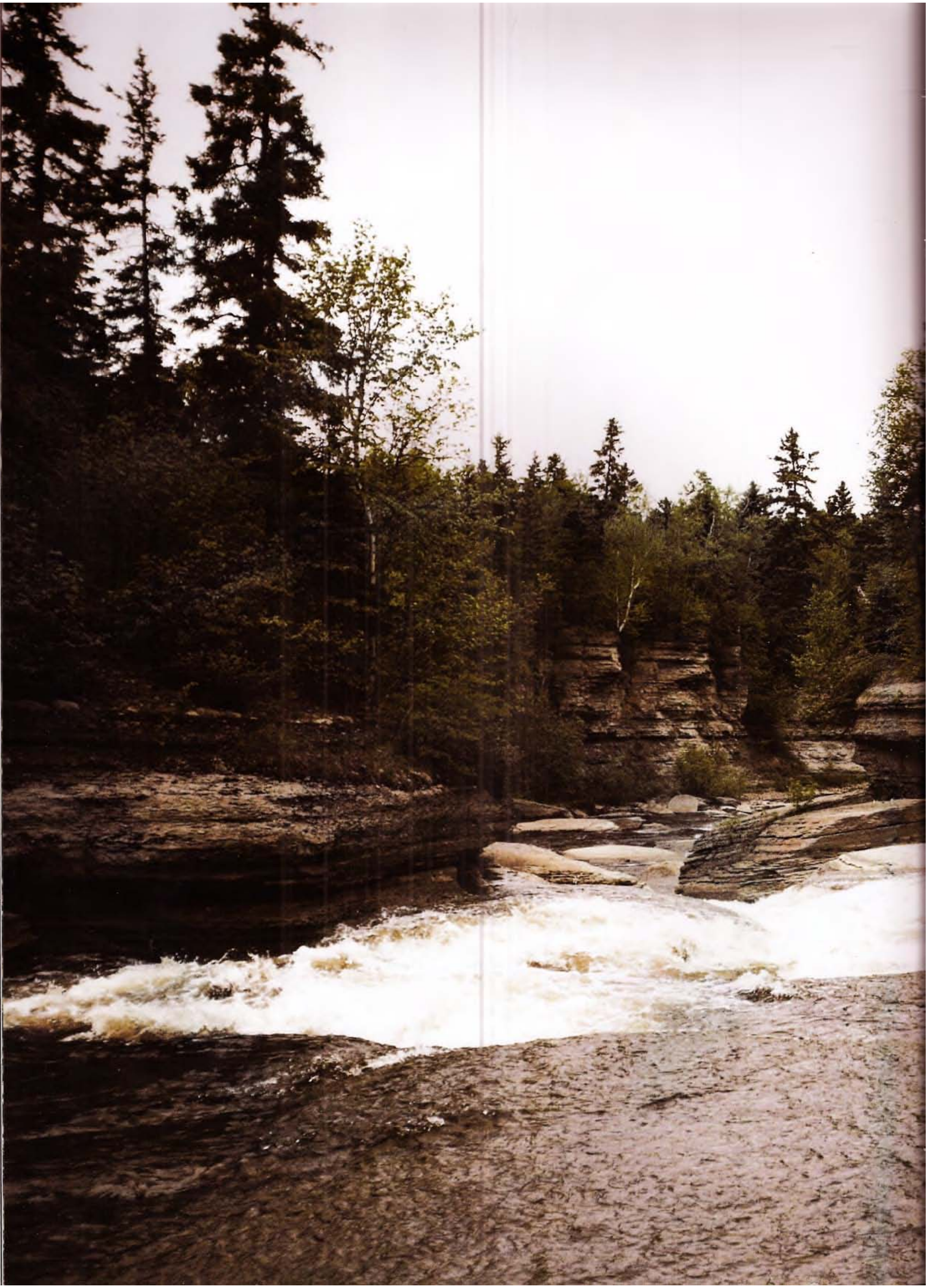
Dans un grand bol, mélanger la farine, la poudre à pâte et le sel. Dans un autre, fouetter l'huile, le jus, 450 g (2 t.) de sucre et la gousse de vanille, préalablement raclée avec le dos d'un couteau. Ajouter le mélange liquide au mélange solide en fouettant. Ajouter ensuite les œufs un à un.

À l'aide d'une spatule, ajouter les pommes sans le liquide qui en est sorti. Cuire au four à 175 °C (350 °F) dans un moule à pain, entre 45 minutes et 1 heure, ou jusqu'à ce qu'on puisse y piquer un cure-dent sans que le mélange y adhère.

Crème d'érable
Mélanger la crème et le sirop d'érable, puis fouetter jusqu'à la consistance désirée.

PRÉSENTATION

Couper des morceaux de gâteau en rectangles et les déposer dans un grand verre, en alternance avec la gelée de canneberge. Couvrir de crème d'érable à la fin.







LA NATION ABÉNAQUISE

QUI SONT-ILS?

Waban-Aki, leur nom d'origine, vient des termes « wabun » (la lumière) et « a'Ki » (la terre). Les Abénaquis sont donc le peuple du matin, le peuple de l'Est, en référence aux États du Maine, du Vermont et du New Hampshire dont ils sont originaires.

Après avoir fui les conflits avec les colons de la Nouvelle-Angleterre au milieu du XVII^e^ siècle, les Abénaquis viennent tout d'abord s'installer dans la région de Québec, le long de la rivière Chaudière, avant d'être déplacés vers l'ouest pour fonder les communautés d'Odanak et de Wôlinak, aux environs de Sorel et de Bécancour. Des quelque 2 000 Abénaquis vivant aujourd'hui au Québec, environ 500 demeurent toujours sur ces réserves, la plupart s'exprimant en français. Leurs enfants fréquentent d'ailleurs les mêmes institutions d'enseignement que la majorité francophone.

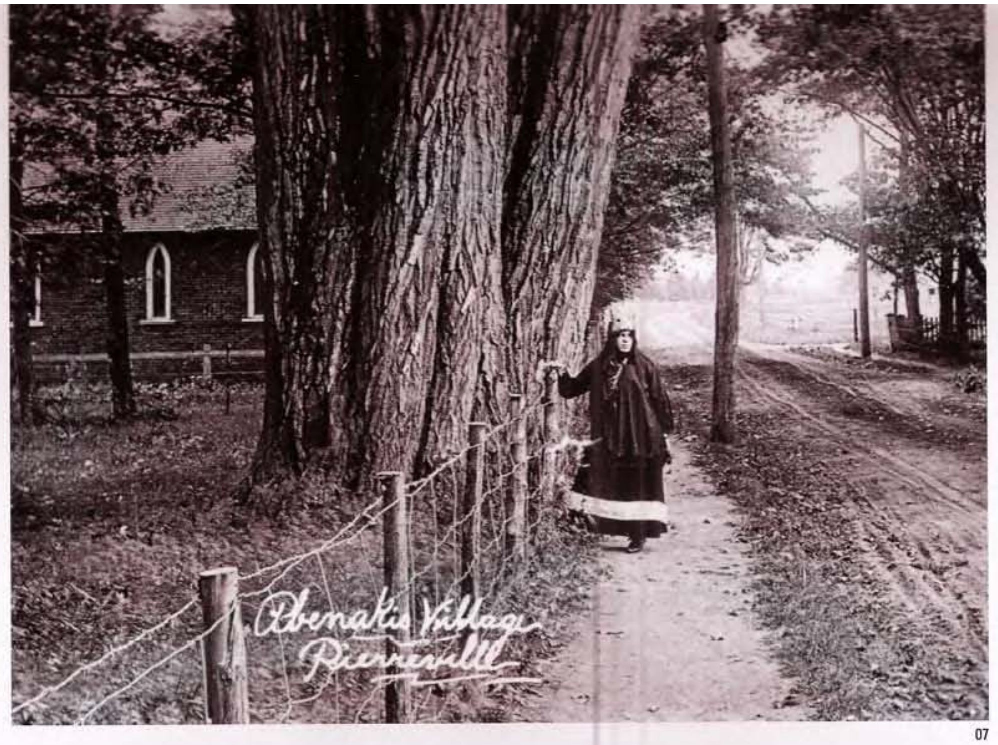
« INSTALLÉS DE CHAQUE CÔTÉ DU LAC SAINT-PIERRE, SUR LE SAINT-LAURENT, LES ABÉNAQUIS N'ONT SOUVENT D'AUTRE CHOIX QUE DE PRENDRE PART AUX DIFFÉRENTS CONFLITS ARMÉS QUI SECOUENT LA COLONIE AUX XVII^E^ ET XVIII^E^ SIÈCLES. »

D'HIER À AUJOURD'HUI

Essentiellement nomades ou semi-nomades, les Abénaquis s'installent généralement près des cours d'eau et subsistent grâce à la pêche, la chasse et la cueillette. Alliés des Français contre les Anglais et les Iroquois, ils sont considérés comme de redoutables guerriers. Il faut dire que les territoires qu'ils occupent dès la fin du XVII^e^ siècle de part et d'autre du lac Saint-Pierre sont, par leur situation géographique, extrêmement importants d'un point de vue stratégique pour la défense de la colonie.

Même confortablement installés sur leurs terres au XVIII^e^ siècle, les Abénaquis continuent à chasser plusieurs semaines par année, principalement pour faire la traite des fourrures. Ils investissent tout d'abord le sud du Saint-Laurent, puis, lorsque le gibier se fait plus rare, ils mettent le cap vers le nord. Malheureusement, leurs incursions dans ces territoires provoquent plusieurs conflits avec les Algonquins. Cela oblige les Abénaquis à se tourner vers la foresterie et l'artisanat pour survivre. Leurs paniers de frêne sont réputés à travers l'Amérique et leur commerce s'avère très rentable jusqu'au début du XX^e^ siècle, notamment grâce à l'exportation vers les États-Unis. Aujourd'hui, il est difficile de s'approvisionner en frêne en raison de sa rareté.





07

À la fin du régime français, on compte près de 2 000 Abénaquis dans les communautés d'Odanak et de Wôlinak. Cependant, les maladies et le rôle militaire très actif qu'ils jouent jusqu'à la guerre de 1812-1814 ne laissent que quelque 550 survivants une centaine d'années plus tard.

« C'EST EN VOYANT DES ABÉNAQUIS CUIRE LEURS HARICOTS DANS L'EAU D'ÉRABLE QUE DES CUISINIERS BRITANNIQUES, SUR LES BATEAUX DE BOSTON, EURENT L'IDÉE DE PRÉPARER DES FÈVES AU LARD DANS LA MÉLASSE. »

TRADITIONS CULINAIRES

Ce n'est pas un hasard si les deux principales communautés abénaquises du Québec se retrouvent de part et d'autre du lac Saint-Pierre qu'ils nomment Nebessek, terme qui signifie tout simplement « lac », et qui a par la suite été déclarée Réserve de la biosphère par l'UNESCO. Même s'ils se sont sédentarisés, les Abénaquis sont toujours restés des chasseurs et des pêcheurs dans l'âme. Il est on ne peut plus normal pour eux de se fixer à un endroit où le poisson se retrouve en abondance. Bien sûr, ils pratiquent l'agriculture au cours de leur histoire, cultivant un peu de maïs et des haricots, mais avec un succès mitigé et sans grand enthousiasme, préférant de loin l'arc et le canot à la pelle.

Une légende raconte que c'est un Abénaquis, transperçant accidentellement l'écorce d'un érable avec une flèche, qui aurait découvert le goût délicieux de la sève. Il en aurait rapporté au village où tous l'adoptèrent sur-le-champ. Mais bon, ce n'est qu'une légende, et beaucoup d'autres nations autochtones prétendent aussi être à l'origine du sirop d'érable. Un fait demeure : la sève sucrée se retrouve à leur menu depuis des siècles.



08

Cependant, pour ce qui est des fèves au lard, les Abénaquis en revendiquent incontestablement la paternité. Lorsqu'ils se trouvaient encore en Nouvelle-Angleterre, ils avaient l'habitude de cuire leurs haricots dans l'eau d'érable, et cela fut remarqué par les cuisiniers des bateaux qui faisaient escale à Boston. En bons Britanniques, ces derniers remplacèrent la sève par de la mélasse pour donner la recette que l'on connaît aujourd'hui.

Dans une société aux traditions de pêche, de chasse et de cueillette aussi développées que celles qui prévalent chez les Abénaquis, les changements apportés à l'écosystème, changements majeurs et souvent négatifs depuis l'arrivée de l'homme blanc le long du Saint-Laurent, influencent directement la vie et l'alimentation de tous. Combien d'espèces de plantes et d'animaux consommées anciennement sont aujourd'hui complètement disparues? Et le problème n'est pas moins grave avec les espèces qui réussissent à survivre dans les eaux polluées. En effet, les Abénaquis, grands mangeurs de poisson depuis des siècles, notamment d'esturgeon, doivent maintenant en limiter leur consommation à cause de l'importante quantité de mercure qui se retrouve dans le produit de leur pêche.

09



SALADE BOSTON, PANCETTA, ESTURGEON

Semi-nomades cherchant à s'établir près des cours d'eau, les Abénaquis mangeaient beaucoup de poissons de lac. Le poisson fumé est un classique de la cuisine autochtone. À cause des conditions de vie, on avait besoin d'aliments pouvant se conserver longtemps. J'ai repris ici l'esturgeon fumé typique des Abénaquis, que j'ai préparé en salade avec le pain. J'y ai ajouté la pancetta (un emprunt à nos amis italiens), qui est grasse et dont le goût et la texture se marient bien avec ce poisson, gras lui aussi.

PRÉPARATION

Vinaigrette

Au robot, mélanger la mayonnaise, la crème sure, l'ail, le parmesan, l'aneth, 4 gouttes de Tabasco, sel et poivre.

Pancetta

Couper grossièrement la pancetta et la faire rissoler tranquillement dans une poêle avec un soupçon d'huile d'olive. À la mi-cuisson, déchirer le pain en petits morceaux et l'ajouter.

PRÉSENTATION

Dans un bol, mélanger les feuilles de laitue, le céleri et l'estragon avec la vinaigrette. Ajouter l'esturgeon, la pancetta, le pain rôti ainsi que de la ciboulette hachée. Terminer avec un tour de moulin à poivre.

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

1 laitue Boston
200 g d'esturgeon fumé
100 g de pancetta tranchée
2 branches de céleri
2 tiges d'estragon
Ciboulette fraîche hachée
125 ml (½ t.) de mayonnaise
125 ml (½ t.) de crème sure
2 gousses d'ail
7 c. à soupe de parmesan râpé
Sauce Tabasco
2 branches d'aneth frais
1 quignon de pain de la veille
Huile d'olive





ESTURGEON BRAISÉ

La chair de l'esturgeon est coriace. Traditionnellement, les Abénaquis mettaient le poisson dans la braise pour l'attendrir, la peau dure de l'animal servant de couche protectrice hermétique, idéale pour la cuisson. Il n'y a qu'un autre poisson que l'on peut braiser : la lotte. La chair des autres espèces se défait totalement pendant une telle cuisson.

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

1 kg d'esturgeon frais
300 g de bacon
4 carottes coupées en bâtonnets
5 pommes de terre Yukon Gold moyennes
150 g (1 t.) d'oignons perlés
750 ml (3 t.) de vin rouge
250 ml (1 t.) de bouillon de légumes
1 botte de persil
2 échalotes françaises coupées en lamelles
1 feuille de laurier
1 branche de thym
3 c. à soupe de beurre
200 ml (¾ t.) de lait
Huile de canola
Vinaigre

PRÉPARATION

Esturgeon

Couper le poisson en 4 portions égales. Assaisonner de sel et de poivre. Dans une cocotte en fonte, le saisir à l'huile de canola. Mettre de côté. Dans la même cocotte déjà chaude, ajouter le bacon coupé en lardons et les oignons perlés. Faire caraméliser et déglacer avec le vin rouge. Laisser réduire des ⅔ et ajouter le bouillon de légumes, une feuille de laurier et une branche de thym. Ajouter les carottes et le poisson. Couvrir et mettre au four à 175 °C (350 °F) pendant 45 minutes.

Pommes de terre

Couper les pommes de terre en morceaux égaux et faire cuire à l'eau salée. Lorsqu'elles sont prêtes, les écraser avec 3 cuillers à soupe de beurre fondu et le lait.

Salade de persil

Mélanger les échalotes au persil effeuillé. Assaisonner avec 1 part de vinaigre pour 3 parts d'huile.

PRÉSENTATION

Déposer la purée dans le fond de l'assiette, suivie du poisson. Par-dessus, ajouter les légumes et la salade de persil.

CONSEIL : Au Québec, on mélange souvent les termes en ce qui concerne les échalotes. Ce que nous appelons communément une échalote sera désigné comme oignon vert dans les livres de recettes, celui-ci ne faisant pas exception. Lorsqu'on parle d'échalote française, ou d'échalote grise, on parle d'un bulbe petit, rond, gris et sec.

ESTURGEON ET QUEUE DE BŒUF BRAISÉE

Il n'était pas rare chez les Autochtones de faire cuire le poisson dans un restant de bouillon de gibier. C'est ce qui m'a donné l'idée de mélanger poisson et viande pour cette recette. L'ajout de la queue de bœuf braisée atténue le goût de l'esturgeon qui peut s'avérer très prononcé lorsque le poisson est mangé frais. Le côté sucré des carottes permet de relier les saveurs entre elles. Si vous le désirez, vous pouvez remplacer l'esturgeon par n'importe quel poisson blanc.

PRÉPARATION

Bœuf
Retirer tout excédent de graisse des queues de bœuf et bien les assaisonner de sel et de poivre. Saisir dans une cocotte en fonte dans 2 centimètres d'huile, jusqu'à ce que tous les côtés soient d'un brun foncé. Bien caraméliser. Retirer les queues de bœuf et vider l'huile. Déglacer avec le vin rouge. Laisser réduire des ⅔ et ajouter le bouillon de bœuf. Couvrir et mettre au four à 150 °C (300 °F) de 4 à 5 heures. Retirer la viande et laisser refroidir. Dégraisser le bouillon et ajouter 2 carottes ainsi que 2 oignons coupés en dés. Laisser mijoter tranquillement. Enlever la viande des os et ajouter au bouillon. Rectifier l'assaisonnement et laisser réduire presque à sec.

Légumes
Couper les carottes restantes en petits morceaux. Mettre dans une gamelle avec le jus de carotte et une belle noix de beurre. Cuire tranquillement à couvert jusqu'à ce que les carottes puissent être écrasées à la fourchette. Laisser refroidir et passer au robot culinaire. Faire cuire les rabioles à l'eau bien salée.

Esturgeon
Bien assaisonner les filets d'esturgeon. Cuire dans une casserole bien chaude avec de l'huile de canola et une petite noix de beurre. Ne pas retourner le poisson et le finir au four.

N. B. Le beurre est l'indicateur de chaleur de la casserole. S'il commence à brûler, c'est qu'elle est trop chaude.

PRÉSENTATION

Au fond de l'assiette, mettre une bonne cuiller de purée de carottes. Ajouter le bœuf braisé, suivi du poisson et des rabioles.

INGRÉDIENTS
POUR 4 PERSONNES

4 filets d'esturgeon de 220 g
2 queues de bœuf coupées en tronçons
2 oignons
750 ml (3 t.) de vin rouge
2 L (8 t.) de bouillon de bœuf
12 carottes moyennes
6 petites rabioles
500 ml (2 t.) de jus de carotte
Beurre
Huile de canola









LA NATION ATTIKAMEK

QUI SONT-ILS?

La nation attikamek, dont le nom signifie « poisson blanc », est établie uniquement sur le territoire québécois et compte un peu plus de 6 000 représentants. Leurs terres ancestrales sont situées en plein cœur du Québec, dans les régions de Lanaudière, des Hautes-Laurentides et de la Mauricie. On y retrouve les communautés de Wemotaci, Opitciwan et Manawan, qui, à elles trois, regroupent environ 80 % de la population de la nation. Celle-ci s'exprime majoritairement en langue attikamek, qui fait partie de la famille linguistique algonquienne, et en français.

Surnommés « têtes de boules » par les Européens aux XVIII^{e} et XIX^{e} siècles, les Attikameks tirent leur nom du corégone, poisson à chair blanche constituant une partie importante de leur alimentation.

« LA NATION ATTIKAMEK EST LOIN D'ÊTRE UNE NATION GUERRIÈRE. RECONNUS POUR LEUR CÔTÉ PACIFIQUE ET LEUR SENS DE L'HUMOUR, LES ATTIKAMEKS REPRÉSENTAIENT, SELON LES MISSIONNAIRES, UN PEUPLE SANS VICE. »

D'HIER À AUJOURD'HUI

Tout au long de leur histoire, les Attikameks vivent en forêt, selon un mode de vie nomade, pratiquant la chasse et la pêche. Ils se taillent tant bien que mal une place entre les territoires cris, innus et algonquins. Issus de la même famille culturelle et linguistique, ils n'ont d'ailleurs aucun mal à communiquer avec ces trois nations. Reconnus par les premiers jésuites de la Nouvelle-France comme un « peuple sans vice » doté d'un grand sens de l'humour, les Attikameks sont des êtres pacifiques ayant toujours cherché à éviter les conflits armés. Grands fabricants de canots d'écorce, ils se disent eux-mêmes beaucoup plus aptes à manier l'aviron que l'épée.

Historiquement, la vie des Attikameks est réglée selon le cycle de leurs six saisons. La première, *sikon*, est une sorte de pré-printemps qui comprend les mois de mars et d'avril. Suivent *miroskamin*, le printemps, *nipin*, l'été, *takwakin*, l'automne, *pitcipon*, le pré-hiver, et *pipon*, l'hiver. Chaque saison dure deux mois et a ses propres activités, que la nation tente encore aujourd'hui de conserver.

La deuxième moitié du XVII^{e} siècle est une période très difficile pour la nation attikamek. Les Iroquois, redoutables guerriers, arrivent du Sud pour leur faire la guerre. Même s'ils combattent avec courage, leur puissant ennemi en fait périr un grand nombre. De plus, les différentes maladies propagées par les missionnaires et autres colonisateurs européens déciment une bonne partie de leur population. Les Attikameks en viennent à dire que se faire baptiser revient au même que creuser sa tombe. Les survivants de cette période trouble se font ensuite très discrets et l'on n'en entend plus beaucoup parler dans les récits de l'époque.





010

Au plus fort de la traite des fourrures, les Attikameks commercent grâce aux postes de traite que la Compagnie de la Baie d'Hudson a installés sur leur territoire. Cela modifie leur mode de vie, les amenant à chasser le castor de façon plus intensive. Ils deviennent alors tributaires des quelques bons d'achat que leur donne la compagnie en échange des peaux. Petit à petit, les Attikameks n'ont d'autre choix que de se sédentariser. Certains d'entre eux se considèrent comme des animaux enfermés dans un zoo. Il faut dire qu'une grande partie de la population vit aujourd'hui avec des revenus qui la laissent sous le seuil de la pauvreté.

« CHAQUE ANNÉE, LES ATTIKAMEKS LAISSAIENT UN TIERS DE LEUR TERRITOIRE DE CHASSE INTOUCHÉ, DE MANIÈRE À ASSURER SA RÉGÉNÉRATION. AINSI, ILS N'ONT JAMAIS MANQUÉ DE VIVRES. »

TRADITIONS CULINAIRES

Tout au fil de leur histoire, les Attikameks pratiquent une économie de subsistance, se fiant à ce qu'ils peuvent chasser, pêcher et cueillir pour subvenir à leurs besoins. Outre le corégone, leur poisson de prédilection, la carpe, le doré, le brochet, l'achigan, la perchaude et la truite font aussi partie de leur menu. On y retrouve également les principaux animaux de la forêt, comme le caribou, l'orignal, l'ours ou le chevreuil, ainsi que d'autres plus petits comme le castor, le lièvre, la marmotte et l'écureuil.

Le bleuet occupe aussi une place de choix dans leur alimentation. Le petit fruit est séché, réduit en poudre, conservé entre des écorces de bouleau ou transformé en osekwan, une pâte épaisse qui se conserve très longtemps et apporte une bonne quantité de vitamine C, très utile pour traverser les longs hivers.



011

Bien que nomades, les Attikameks utilisent des terres de chasse bien délimitées. Chaque partie de ce territoire appartient à un clan qui en assure la gestion. Tout est fait de façon à préserver l'équilibre naturel et à favoriser la survie des espèces. Ils pratiquent le développement durable, ne chassant que sur les deux tiers du territoire, en alternance, pour permettre à la partie restante de se régénérer. Une sorte de mise en jachère, comme la pratiquent les agriculteurs. Cela fait en sorte qu'au fil des ans jamais la nation n'a manqué de ressources pour se nourrir.

Au cours du XX^e^ siècle, les barrages inondent de grands territoires de chasse, faisant fuir beaucoup d'animaux. Le mercure du sol se retrouve dans des poissons, qui ne savent plus où frayer. Les coupes à blanc et la construction du chemin de fer dévastent la forêt, éloignant les orignaux, peu habitués à autant de bruit et d'activité. Comme une famille de cinq personnes mange dans une année l'équivalent de deux orignaux, un ours, cinq cents lièvres, cent cinquante perdrix, une trentaine de castors, une centaine de rats musqués et une dizaine de loups cerviers, sans compter les centaines de repas de poisson, le résultat est catastrophique.

012



SANDWICH OUVERT, CAVIAR DE CORÉGONE

Les Attikameks sont friands de corégone, le poisson blanc dont ils tirent leur nom. Lorsqu'il n'était pas la récompense du pêcheur, le caviar était destiné aux enfants trop jeunes pour consommer du poisson. On le conservait dans la poche ventrale de la femelle, jusqu'à ce qu'il soit consommé. Il est tout simplement délicieux avec son petit côté sucré. Sa texture croquante et sa couleur jaune, presque dorée, sont uniques. Il est habituellement récolté à l'automne, juste avant que les lacs ne gèlent. Le sandwich ouvert est un plat originaire de Scandinavie.

PRÉPARATION

Sauce au miel
Hacher l'aneth. Faire bouillir le miel dans un petit chaudron, y ajouter la moutarde et l'aneth en fouettant. Laisser reposer.

Sandwich
Faire griller le pain de seigle, bien le beurrer et ajouter une généreuse couche de mayonnaise. Déposer quelques feuilles de laitue. Garnir avec des quartiers d'œufs cuits durs, de fines tranches de radis, un peu de poisson fumé, un peu de ciboulette hachée finement et une bonne portion de caviar de corégone.

PRÉSENTATION

Servir les sandwichs avec la sauce au miel et assaisonner au goût.

INGRÉDIENTS
POUR 4 PERSONNES

4 tranches de pain de seigle
1 pot de caviar de corégone
Quelques radis
4 œufs cuits durs
Quelques feuilles de laitue Boston
1 botte de ciboulette
Quelques tranches de poisson blanc fumé
250 ml (1 t.) de miel
250 ml (1 t.) de moutarde
1 botte d'aneth
Mayonnaise maison
Beurre
Poivre du moulin
Fleur de sel





PAIN DE VIANDE D'ORIGNAL

Le pain de viande n'a plus besoin de présentation au Québec. Je trouvais intéressant d'en préparer un avec de la viande de gibier hachée. La viande hachée était d'ailleurs consommée chez les Autochtones, mais de façon bien différente. On broyait la viande de certaines parties de l'animal (comme les pattes) avec des pierres pour en retirer les tendons, qu'on utilisait ensuite. La viande qui résultait de l'opération était en quelque sorte un petit boni pour le travailleur.

INGRÉDIENTS
POUR 4 PERSONNES

1 kg de viande d'orignal hachée
1 paquet de bacon
4 saucisses de gibier
6 œufs
4 oignons
2 carottes
1 branche de céleri
500 ml (2 t.) de bouillon de gibier ou de bœuf
4 tranches de pain au levain
Chapelure
2 c. à soupe de sarriette
Beurre

PRÉPARATION

Couper finement le bacon. Mélanger avec la viande hachée, 2 œufs et la sarriette. Assaisonner généreusement. Dans une rôtissoire, prendre la moitié du mélange et former un gros rectangle. Déposer les saucisses sur le dessus et couvrir avec le restant de la viande. Couper grossièrement le céleri, les carottes et les oignons, puis les disposer autour du pain de viande. Cuire au four à 230 °C (450 °F) pendant 15 minutes. Saupoudrer ensuite de chapelure et verser le bouillon. Remettre au four à 175 °C (350 °F) pendant 45 minutes. Sortir la rôtissoire du four et en retirer le pain de viande. Faire réduire la sauce jusqu'à la consistance désirée. Tremper légèrement le pain dans la sauce et faire revenir au beurre comme du pain doré. Préparer les 4 œufs restants au plat.

PRÉSENTATION

Servir le pain de viande avec le pain et les œufs au plat.

CONSEIL : Pour préparer cette recette, on peut remplacer l'orignal par un mélange de veau et de cerf.

LANGUE D'ORIGNAL

Cette recette est d'inspiration française par les ingrédients utilisés et la technique de préparation. Cependant, je tenais à la mettre dans le livre pour aborder cet aspect très important de la tradition amérindienne : lorsqu'on tue un animal, le respect commande d'utiliser chaque partie de son corps, que ce soit comme nourriture ou pour confectionner divers objets et vêtements. La langue, très dure, était séchée et mangée en petits morceaux. Le museau de l'orignal était presque sacré. Il était réservé aux anciens, qui en le consommant espéraient acquérir un peu de son flair légendaire.

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

1 langue d'orignal ou de bœuf
3 carottes
2 oignons
2 feuilles de laurier
2 c. à soupe de graines de moutarde
2 c. à soupe de graines de coriandre
Poivre en grains
3 échalotes françaises
250 ml (1 t.) de vin blanc
50 ml (¼ t.) de vinaigre de vin blanc
500 ml (2 t.) de bouillon de bœuf
10 petits cornichons gherkins
Quelques feuilles de mâche
Poivre moulu

PRÉPARATION

Langue
Mettre la langue dans un contenant assez grand pour qu'elle soit recouverte d'eau. Ajouter les graines de moutarde et de coriandre. Dans le lavabo, laisser couler un petit filet d'eau froide pendant 2 heures. Dans une grande casserole, mettre la langue et remplir d'eau froide. Porter à ébullition et laisser cuire pendant 5 minutes. Rafraîchir et égoutter. Éplucher les carottes et les oignons. Mettre dans une grosse marmite avec les feuilles de laurier et le poivre en grains. Remplir d'eau froide et saler comme de l'eau de mer. Déposer la langue et cuire pendant 2 heures 30 minutes à feu doux. Égoutter la langue, enlever la peau et tailler en tranches régulières.

Sauce
Éplucher les échalotes et les émincer dans un petit chaudron. Réduire le vin des ⅔ avec le vinaigre, les échalotes et du poivre moulu. Ajouter le bouillon de bœuf, laisser frémir pendant 10 minutes. Pour terminer la sauce, ajouter les cornichons finement coupés.

PRÉSENTATION

Disposer la langue avec quelques feuilles de mâche et napper de sauce.







POUR UN INNU, UN ARBRE, C'EST BEAUCOUP PLUS QU'UN ARBRE. UN ARBRE EST SOURCE DE VIE ET SYMBOLISE LA PURIFICATION. UNE RACINE D'ÉPINETTE ROUGE ÉVOQUE LA CIRCULATION DU SANG. UN BOULEAU DEVIENT UN CANOT, UN PANIER, UNE RAQUETTE OU UNE RAME. MÊME LE BOIS MORT EST ASSOCIÉ À LA VIE PAR LA CUISSON DES ALIMENTS ET LE FUMAGE DE LA VIANDE. LA FORÊT, POUR L'INNU, EST UNE VÉRITABLE PHARMACIE À CIEL OUVERT, DONT NOUS AVONS BEAUCOUP À APPRENDRE.







LA NATION MICMAQUE

QUI SONT-ILS?

Membres de la famille linguistique algonquienne, les Micmacs, à cause de leur situation géographique dans les Maritimes et à l'embouchure du Saint-Laurent, furent les premiers à entrer en contact avec les Européens. Même si leur alliance avec les Français en a longtemps fait une nation ennemie des Anglais, les Micmacs sont aujourd'hui majoritairement anglophones. Mais dès la petite école, les jeunes d'origine micmaque ont la chance de pouvoir apprendre leur langue ancestrale.

Autrefois si nombreux qu'on pouvait « voir leurs feux brûler tout le long de la côte », les Micmacs ont été victimes des maladies et des guerres, qui en firent périr un grand nombre. Ils sont maintenant un peu plus de 5 000 au Québec, habitant majoritairement les réserves de Listuguj et Gesgapegiag en Gaspésie, sur une population totale de presque 20 000 personnes au Canada.

D'HIER À AUJOURD'HUI

Une vieille légende micmaque raconte qu'une jeune fille fit un jour un rêve étrange, où elle voyait des ours sur une île monter et descendre le long de trois arbres. Peu après, on aurait aperçu cette île au large, un grand trois-mâts sur lequel les hommes d'équipage s'affairaient. Les Européens arrivaient sur le continent.

Au XVI^{e} siècle, lorsqu'ils accueillent les nouveaux arrivants de France, les Micmacs établissent immédiatement de bonnes relations avec eux. Portant déjà des croix au cou et ornant leurs embarcations de l'emblème du peuple basque, ils n'en sont clairement pas à leur premier contact avec l'homme blanc. Étant donné leur bonne connaissance de la côte et leurs grandes qualités de navigateurs, les Micmacs deviennent pour les Français des guides de premier ordre. Ils auraient alors raconté à leurs hôtes qu'eux-mêmes avaient échoué sur ce qu'on appelle aujourd'hui l'Île-du-Prince-Édouard, après avoir dérivé sur un « bateau de glace ».

À cette époque, les Micmacs forment une grande nation. Malheureusement, des maladies comme la rougeole et la variole, jusqu'alors inconnues en Amérique, font leur apparition et en déciment un grand nombre. Plusieurs nations autochtones disparaissent alors le long du littoral, mais les Micmacs parviennent à survivre malgré tout.





013

Dès le début du XVII^{e} siècle, le chef Membertou se fait baptiser et devient catholique. L'Église établit alors une relation durable avec la nation micmaque, qui perdure encore aujourd'hui. Au XVIII^{e} siècle, lors des guerres opposant les Français aux Anglais, les traités signés avec leurs alliés amènent les Micmacs à prendre les armes contre les Britanniques. Cela ne plaît pas du tout à ces derniers, qui décident de mettre leur tête à prix. En 1725, les Micmacs signent un traité de paix avec leurs ennemis anglais, mais celui-ci n'est pas respecté, et la prime offerte à ceux qui tuent un Micmac est majorée. Un deuxième traité sera signé en 1752, leur permettant alors de chasser et de pêcher en toute tranquillité, tout en leur donnant accès aux postes de traite mis en place par les Anglais. Cependant, coincés au centre des conflits qui se poursuivent entre les Européens jusqu'en 1761, un grand nombre de Micmacs trouvent la mort, même sans participer activement aux combats.

« POUR LES MICMACS, L'ORIGNAL SE NOMME *ORIGNAC*. IL S'AGIT D'UN MOT D'ORIGINE BASQUE, SIGNIFIANT « CHEVAL DES BOIS ». CELA TEND À VALIDER LA THÈSE QUE LES MICMACS AURAIENT EU DES CONTACTS AVEC LES BASQUES BIEN AVANT L'ARRIVÉE DES FRANÇAIS. »

Malgré la Proclamation royale de 1763 devant assurer aux Micmacs la souveraineté sur leur territoire, les colons ne se privent pas de les expulser des meilleures terres pour s'y installer. Le phénomène prend encore plus d'ampleur vers 1780. La Couronne britannique autorise alors ses sujets des treize colonies à s'installer en Nouvelle-Écosse et sur l'île Saint-Jean. Ces peuplements ne seront pas faciles, ils donneront lieu à une famine.

Au XX^{e} siècle, le sort des Micmacs est difficile. Par contre, la nation déploie de grands efforts pour se prendre en main grâce à l'éducation, au tourisme, au commerce et à la pêche.



TRADITIONS CULINAIRES

Nomades passant les mois d'été le long des côtes, les Micmacs sont des pêcheurs experts. Outre des poissons comme le saumon, le capelan ou l'esturgeon, qui constituent une large part de leur alimentation, ils se nourrissent aussi de crustacés et d'anguilles. Certains chassent même le phoque, le morse ou la baleine. Leur droit de pêche est mis en doute en 1993, lorsqu'on arrête un Micmac du nom de Donald Marshall pour avoir pêché sans permis. Il conteste son arrestation, se basant sur le traité de 1752, qui lui donne le droit de pêcher et même de vendre ses prises. Il a gain de cause devant la plus haute cour du pays, mais le gouvernement doit quand même légiférer pour limiter le droit de pêche des Autochtones de façon à préserver la ressource.

Les Micmacs font aussi la cueillette et se régalent de petits fruits comme la framboise, le bleuet, la fraise et la canneberge. L'hiver, ils consomment surtout du gibier, comme le castor, l'ours, le chevreuil ou le porc-épic. L'orignal est aussi l'un de leurs mets favoris. Ils apprendront aux Français que l'animal se nomme *orignac*, mot qui signifie « cheval des bois » en langue basque, autre signe qu'ils auraient eu des contacts avec l'homme blanc bien avant l'arrivée de Jacques Cartier en Nouvelle-France.



SAUMON, MOULES ET POMMES DE TERRE

Le saumon rôti fait partie de la cuisine autochtone depuis des centaines d'années. J'ai tout simplement remplacé le feu de bois par une poêle, ce qui sera beaucoup plus pratique pour la grande majorité d'entre vous! Pour ce qui est des moules, dites-vous que les Micmacs en mangent depuis au moins aussi longtemps que les Belges. Il n'était pas rare pour eux de mélanger les poissons avec des fruits de mer, dans des paniers de frêne qu'on chauffait avec des pierres brûlantes. Les Autochtones ne consommaient pas de pommes de terre, mais plutôt des racines de topinambours, riches en insuline.

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

4 pavés de saumon de 300 g
1 kg de moules
6 pommes de terre rattes
300 g (2 t.) de pois verts congelés
1 botte d'oseille en chiffonnade
250 ml (1 t.) de vin blanc
125 ml (½ t.) de crème 35 %
120 g (½ t.) de beurre
1 oignon émincé
Huile de canola

PRÉPARATION

Pommes de terre
Cuire les pommes de terre à l'eau salée. Retirer et réserver. Décongeler les pois verts. Dans une poêle, faire caraméliser les oignons dans un peu de beurre. Écraser les pommes de terre avec les mains et les ajouter aux oignons. Laisser colorer. Ajouter les pois verts, puis l'oseille en chiffonnade (taillée finement).

Sauce aux moules
Faire chauffer un chaudron à vide, ajouter les moules et le vin, couvrir. Laisser cuire à feu vif jusqu'à ce que toutes les moules soient ouvertes (environ 2 minutes). Retirer les moules, puis enlever la chair des coquilles. Dans le chaudron contenant encore le vin blanc, ajouter la crème et réduire de moitié. Couper le beurre en 6 morceaux. Fouetter le mélange en ajoutant un carré de beurre à la fois jusqu'à ce qu'il soit complètement fondu. Incorporer la chair des moules.

Saumon
Saler la peau du saumon. Dans une poêle, cuire du côté peau une dizaine de minutes dans l'huile de canola.

PRÉSENTATION

Dans une assiette, mettre une portion de pommes de terre. Déposer le saumon à cheval sur les pommes de terre. Napper de sauce aux moules.





TARTARE
DE SAUMON

Depuis mes débuts en cuisine, j'ai toujours voulu faire connaître des plantes que l'on trouve ici, mais qui sont trop peu consommées. La salicorne est un bon exemple. On la retrouve dans l'estuaire du Saint-Laurent. Les Micmacs la récoltaient et s'en servaient pour le salage. Lors d'une pêche, il n'était pas rare chez les Autochtones que le premier poisson soit consommé cru, en souvenir de leurs origines, de manière à ne pas oublier le goût de la chair.

INGRÉDIENTS
POUR 4 PERSONNES

450 g de filet de saumon frais, sans peau
1 concombre en petits dés
2 échalotes françaises ciselées
1 botte de ciboulette émincée
20 g (½ t.) de salicorne
125 ml (½ t.) de mayonnaise maison
Le jus d'un citron
1 c. à café de Sriracha
Pourpier
Huile d'olive

PRÉPARATION

Saumon
Couper le saumon frais en fines tranches. Hacher la moitié de ces tranches en tartare et réserver le reste au réfrigérateur. Ajouter le concombre, les échalotes, la ciboulette, la mayonnaise, la Sriracha et le jus de citron. Mélanger et assaisonner au goût.

Salade
Mélanger le pourpier, la salicorne et un peu d'huile d'olive.

PRÉSENTATION

Dans une grande assiette pour 4, mettre des tranches de saumon de façon éparse et intercaler de cuillérées de tartare et de salade.

VENTRE DE SAUMON ET VENTRE DE PORC

J'aime beaucoup la cuisine japonaise traditionnelle. Grands amateurs de poisson, les Japonais ont su raffiner l'art de l'apprêter et de le présenter. Je me suis donc inspiré ici de la tempura pour préparer le saumon de façon différente et originale. Les Autochtones utilisaient une farine de maïs pour enrober leur viande. L'alimentation des Micmacs n'était pas constituée uniquement de poisson. Ils étaient aussi de très bons chasseurs, vivant dans une région où le gibier abondait. J'ai donc mêlé la viande au poisson en ajoutant du porc, plus facile à dénicher que le gibier.

PRÉPARATION

Porc (**Cette recette doit être préparée la veille**)
Couper le ventre de porc en 4 portions. Déposer dans une cocotte avec la moitié du gingembre, la moitié de l'ail, la moitié de la sauce soya, la moitié du miel et la bouteille de saké. Porter à ébullition, puis mettre au four à 150 °C (300 °F) pendant 3 heures. Une fois le porc cuit, mettre la cocotte au réfrigérateur pour la nuit. Le lendemain, sortir la cocotte du réfrigérateur et retirer le gras de porc qui s'est figé sur le dessus. Réchauffer.

Saumon
Couper le saumon en 4 portions. Faire mariner une trentaine de minutes dans le reste de gingembre, d'ail, de sauce soya et la Sriracha. Faire une pâte contenant des grumeaux avec l'œuf, la farine et 125 ml (½ t.) d'eau. Y tremper le saumon et faire frire à 175 °C (350 °F).

Sauce
Mélanger le miso, la moutarde et le miel avec 2 louches de jus de porc se trouvant au fond de la cocotte.

PRÉSENTATION

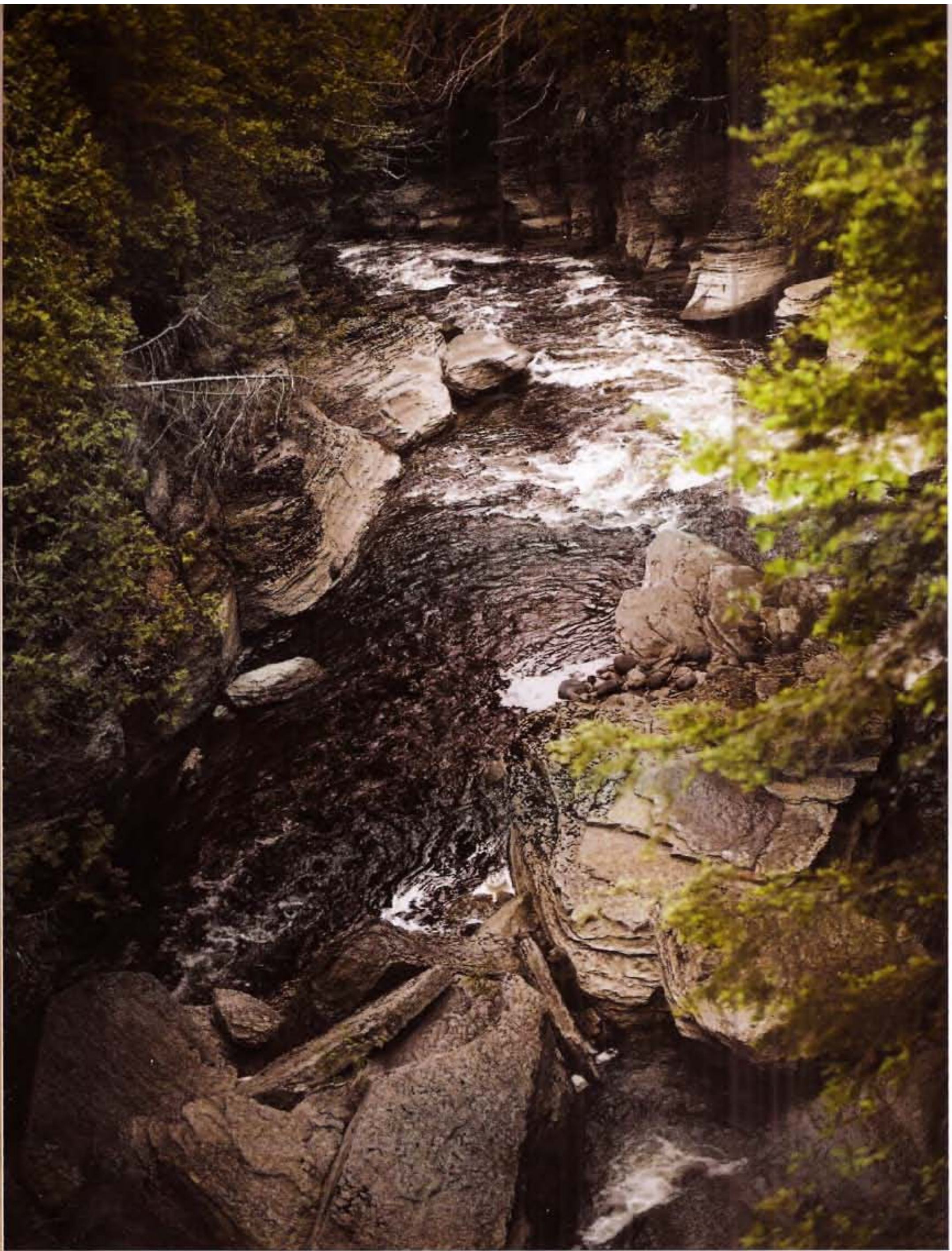
Mettre un morceau de porc au fond de l'assiette. Déposer le ventre de saumon par-dessus. Ajouter la sauce autour.

CONSEIL : Pour bien réussir la tempura, le choc thermique est essentiel. Il faut que la préparation soit vraiment froide et que l'huile où on la trempe soit vraiment chaude.

INGRÉDIENTS
POUR 4 PERSONNES

2 ventres de saumons
300 g de ventre de porc
1 morceau de gingembre frais de 5 cm, pelé
6 gousses d'ail
250 ml (1 t.) de sauce soya
250 ml (1 t.) de miel
1 c. à soupe de Sriracha
1 bouteille de saké
225 g (1 t.) de miso jaune
125 ml (½ t.) de moutarde de Dijon
1 œuf
115 g (1 t.) de farine





LA FORÊT REPRÉSENTE LE GARDE-MANGER DE TOUTES LES NATIONS QUI Y ONT MARCHÉ, LES LACS ET LES RIVIÈRES FAISANT OFFICE DE VASTE RÉSEAU ROUTIER. PENDANT LE PÉRIPLE, LA RIVIÈRE SE VEUT LE LIEU D'UN REPAS ASSURÉ À CAUSE DU POISSON QU'ELLE FOURNIT. ON LE MANGE APPRÊTÉ AVEC LES HERBES ET LES ÉPICES DONNÉES PAR LA NATURE, FUMÉ OU ENCORE SÉCHÉ PAR LE SOLEIL. RIEN N'EST PERDU, CAR, MALGRÉ L'ABONDANCE DE LA RESSOURCE, IL FAUT LA PRÉSERVER PAR RESPECT.





LA NATION OJIBWÉE

QUI SONT-ILS?

Les Ojibwés sont les Autochtones qui vivaient autrefois au nord de ce qui est aujourd'hui la ville de Sault-Sainte-Marie, en Ontario, et que l'on désignait au XVII^{e} siècle comme étant les Outchibou ou, pour les Français, les Saulteux. Ils seraient plus de 100 000, formant ainsi l'un des plus importants groupes autochtones en Amérique du Nord.

Faisant partie de la grande famille linguistique algonquienne, les Ojibwés parlent un dialecte qui se rapproche beaucoup de l'algonquin, du cri, de l'odawa et du pottawatomi. Ils sont divisés en quatre groupes principaux. Le premier se retrouve au sud du lac Supérieur, et ceux qui en font partie sont connus sous le nom de Chippewas. Un autre occupe le nord de l'Ontario et du Manitoba, ce sont les Ojibwés du Nord. Au sud du Manitoba, en Saskatchewan et au Dakota du Nord, nous rencontrons les Bungis, ou Ojibwés des Plaines. Finalement, au sud de l'Ontario et au Michigan, nous retrouvons les Ojibwés du Sud-Ouest.

« LA NATION OJIBWÉE EST DIVISÉE EN CLANS, CHACUN COMPRENANT PLUSIEURS FAMILLES. IL Y AURAIT UNE VINGTAINE DE CES CLANS, APPELÉS *DOUDEM*, PORTANT CHACUN LE NOM D'UN ANIMAL. »

D'HIER À AUJOURD'HUI

Bien avant l'arrivée des Européens, les Ojibwés forment déjà, avec les Odawas et les Pottawatomis, le Conseil ou la Confédération des trois feux. Au sein du trio, ils sont les « gardiens des cérémonies », alors que les deux autres sont respectivement « gardiens des échanges ou du commerce » et « gardiens du feu ». Cette alliance politique et commerciale leur permet entre autres de tenir tête aux Iroquois et aux Sioux.

La société ojibwée est divisée en clans, appelés *doudem*. Chacun d'entre eux comprend plusieurs familles et porte le nom d'un animal, ou totem, selon un ordre hiérarchique. Sur les vingt et un clans recensés, les cinq principaux sont la Grue cendrée, le Poisson-chat, le Huard, l'Ours et la Martre. Il s'agit en quelque sorte de minigouvernements devant s'assurer que les besoins essentiels de tous ceux qui en font partie seront comblés.





016

Ce sont les jésuites qui, en 1640, font les premiers mention des Ojibwés. Dans les registres de l'époque, on fait alors référence à un groupe d'environ 4 500 personnes, mais leur nombre pourrait avoisiner les 10 000. Quelques années plus tard, les Hurons-Wendats sont dispersés et, grâce aux terres laissées vacantes, les Ojibwés occupent alors un plus large territoire. Cela, ajouté au fait que l'on attribue l'appellation à d'autres groupes voisins, fait grandement augmenter le nombre officiel d'Ojibwés.

Leur expansion ne s'arrête pas là. Beaucoup d'entre eux participent aussi activement à la traite des fourrures, ce qui les mène vers de nouveaux territoires, où ils vont tout d'abord pour chasser, mais sur lesquels ils finissent par s'installer définitivement. Ce commerce leur assure une certaine prospérité, mais change considérablement leur mode de vie.

« TOUS LES OJIBWÉS N'ONT PAS VÉCU UNIQUEMENT DE CHASSE, DE PÊCHE OU DE CUEILLETTE. CEUX DU SUD DE L'ONTARIO SE SONT SÉDENTARISÉS IL Y A LONGTEMPS, SE NOURRISSANT GRÂCE À LA CULTURE DU MAÏS. »

Avec la France et les autres nations autochtones, les Ojibwés sont signataires de la Grande Paix de Montréal en 1701. Le traité vise à mettre un terme aux trop nombreux conflits qui secouent la Nouvelle-France au XVII[e] siècle. Un demi-siècle plus tard, lors de la guerre de Sept Ans, la grande majorité d'entre eux s'allient aux Français contre les Britanniques et les Iroquois. C'est aux côtés de la Grande-Bretagne qu'ils combattent les États-Unis lors de la guerre d'indépendance et, plus tard, lors de la guerre de 1812, de peur de voir certaines de leurs terres confisquées par les Américains.



017

TRADITIONS CULINAIRES

Il est impossible de parler de l'alimentation de cette nation nomade sans aborder un aliment sacré : le riz sauvage. La lune d'automne est d'ailleurs pour les Ojibwés la « lune du riz sauvage ». Durant cette période, ils s'installent le long des cours d'eau, où ils récoltent la plante durant la journée. L'on remplit alors de pleins canots. Le soir venu, on fait sécher les grains en écoutant les anciens raconter histoires et légendes et on invoque les esprits afin que la récolte soit bonne. Quelques grains leur sont laissés en guise de remerciement, dans divers endroits considérés comme sacrés par la nation.

Au fil des ans, les Ojibwés du sud de l'Ontario se sédentarisent et cultivent le maïs. Les autres continuent longtemps à vivre de chasse, de pêche et de cueillette. Vu l'étendue du territoire qu'ils occupent, leur alimentation varie énormément d'un endroit à l'autre. Le chevreuil, l'ours, le renard, le castor et l'orignal, chassés par les hommes, se retrouvent au menu des Ojibwés vivant plus à l'est, alors que le bison est privilégié par leurs cousins des Plaines. Les poissons de lac, surtout le doré, mais aussi la perchaude ou l'achigan, sont très prisés et largement consommés.

Pour leur part, les femmes et les enfants s'occupent de la cueillette des fruits sauvages et, au printemps, de l'entaillage des érables et de la récolte de la sève.

018



BOUILLON CLAIR DE CANARD

Un oiseau sauvage ne se mange pas que rôti, on peut très bien en faire un excellent bouillon. Traditionnellement, chez les Autochtones, les plus petits canards étaient cuits dans l'eau bouillante. Une mousse se formait sur le dessus, qu'on mangeait en entrée, suivie de la viande du canard et, à la fin, du bouillon. J'ai aussi voulu utiliser des gras autres que le beurre ou la crème, en cuisinant, comme mes ancêtres, directement avec le gras de l'animal.

PRÉPARATION

Préchauffer le four à 200 °C (400 °F). Dans une rôtissoire, déposer les os de canard, les branches de céleri, les carottes et l'oignon. Une fois les os bien rôtis, les retirer et les mettre de côté. Déglacer la rôtissoire avec un peu de vin. Ajouter le soya, le gingembre et les graines de coriandre et de moutarde. Laisser réduire de moitié. Ajouter l'eau et laisser mijoter à feu doux. Passer le bouillon dans un tamis fin, rectifier l'assaisonnement et laisser reposer. Avec un couteau bien affilé, retirer l'excédent de gras sur le magret de canard. Inciser la peau de façon à tracer de petits losanges. Assaisonner et déposer le magret, côté gras, dans un poêlon. Laisser fondre le gras de 12 à 15 minutes et l'utiliser pour arroser le canard. Retirer et laisser reposer.

PRÉSENTATION

Étaler quelques tranches de magret au fond d'un bol. Garnir de quelques tranches de radis et d'oignon vert, d'un brin de ciboulette, des armillaires de miel et de quelques pistaches. Saupoudrer de fleur de sel et d'un tour de moulin à poivre. Une fois le bouillon bien chaud, transférer dans une théière et verser à la table.

INGRÉDIENTS
POUR 4 PERSONNES

1 magret de canard
450 g d'os de canard
2 carottes
2 branches de céleri
1 oignon
Vin rouge
2 L (8 t.) d'eau
1 c. à soupe de graines de coriandre
1 c. à soupe de graines de moutarde
1 morceau de gingembre
1 c. à soupe de sauce soya
4 radis
1 oignon vert
1 botte de ciboulette
Quelques pistaches
12 armillaires de miel (champignons)
Poivre en grains
Fleur de sel





CHOUX FARCIS À LA MOUSSELINE DE DORÉ

Le poisson ainsi mélangé n'était pas une extravagance culinaire des Premières Nations, mais plutôt une nécessité pour les enfants en bas âge et les aînés. Leur dentition ne leur permettant pas de manger une chair plus consistante, on la broyait pour eux. Et même s'ils ne consommaient pas de chou, les Ojibwés connaissaient très bien la technique de cuisson dans la feuille, semblable à celle utilisée ici.

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

4 feuilles de chou de Savoie
2 filets de doré sans peau
3 blancs d'œufs
½ botte de persil haché
½ botte de ciboulette hachée
200 g de crevettes crues sans la queue
125 ml (½ t.) de crème 35 %
4 échalotes françaises ciselées
250 ml (1 t.) de vin blanc
225 g (1 t.) de beurre
4 branches d'estragon

PRÉPARATION

Choux farcis

Mélanger le poisson, les crevettes, le tiers de crème, sel et poivre au robot. Incorporer les blancs d'œufs un à un tout en continuant à mélanger. Ajouter le persil et la ciboulette à la toute fin pour éviter que les herbes ne soient trop finement hachées. Déposer dans les feuilles de chou. Replier la feuille par-dessus en terminant par la queue. Rouler très serré dans du papier cellophane et plonger dans une eau frémissante pour une dizaine de minutes.

Sauce

Couper le beurre en 12 carrés. Mélanger les échalotes et le vin blanc dans une gamelle. Réduire à sec. Ajouter le reste de la crème puis réduire de moitié. Fouetter le mélange en ajoutant un carré de beurre à la fois jusqu'à ce qu'il soit complètement fondu. Ajouter l'estragon.

PRÉSENTATION

Couper la feuille de chou en deux et la déposer dans une assiette. Napper de sauce.

FISH AND CHIPS

La friture telle qu'on la connaît ne fait pas partie de la cuisine traditionnelle autochtone. Cependant, il arrivait que les Premières Nations roulent les poissons dans la farine de maïs pour les faire cuire, mais à feu beaucoup plus doux, sur des pierres chaudes enduites de gras animal.

PRÉPARATION

Panure à la bière
Prendre 50 ml d'eau à 38 °C (100 °F) et la verser sur la levure. Laisser bourgeonner (environ 2 minutes). Dans un bol, mélanger avec la farine, la bière, la fécule de maïs jusqu'à ce que le tout forme une pâte relativement liquide du type d'une pâte à crêpes. Déposer le bol dans un endroit chaud, mais pas trop, près d'un four ou sur le dessus d'une sécheuse en marche. Laisser gonfler.

Purée de pois
Chauffer le bouillon de volaille. Décongeler les pois et les passer au malaxeur avec le bouillon.

Frites
Peler les pommes de terre et les couper en frites. Blanchir dans une friteuse à 120 °C (250 °F). Égoutter et mettre au réfrigérateur à découvert sur une plaque.

Sauce tartare
Mélanger la mayonnaise avec l'estragon, l'aneth, les cornichons et les câpres. Saler au goût et poivrer généreusement.

Assaisonner le poisson. Tremper dans la panure à la bière et frire de 3 à 4 minutes à 175 °C (350 °F). Déposer sur un essuie-tout. Cuire les frites à 175 °C (350 °F).

PRÉSENTATION

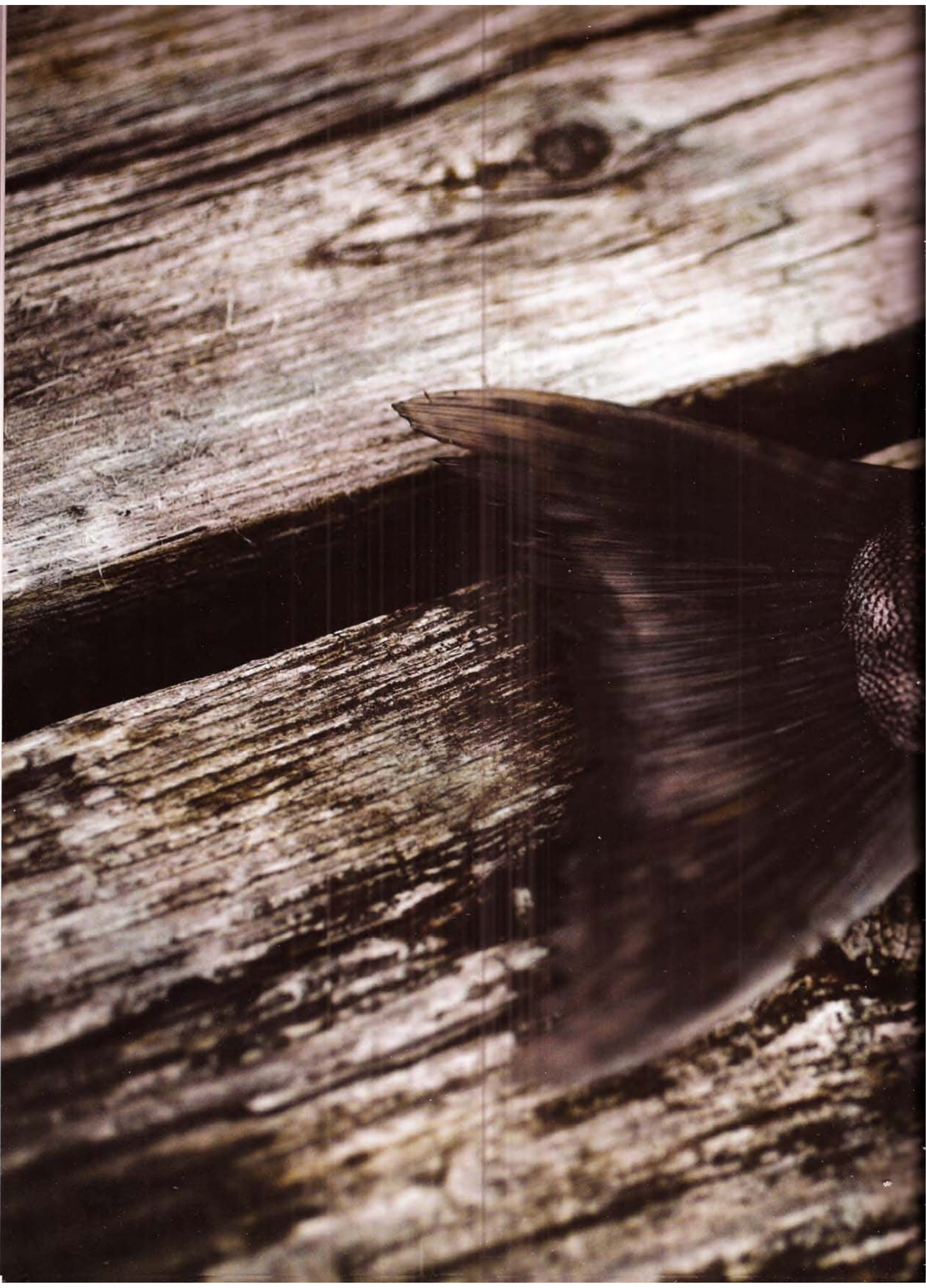
Déposer le poisson et les frites dans un papier journal avec un quartier de citron. Accompagner d'un petit pot de sauce tartare.

INGRÉDIENTS
POUR 4 PERSONNES

4 filets de doré
1 bière blonde
230 g (2 t.) de farine
1 c. à soupe de levure sèche
80 g (½ t.) de fécule de maïs
450 g (3 t.) de pois verts congelés
375 ml (1 ½ t.) de bouillon de volaille
500 ml (2 t.) de mayonnaise maison
10 cornichons gherkins en rondelles fines
2 branches d'estragon hachées
2 branches d'aneth hachées
50 g (½ t.) de câpres hachées
1 citron coupé en 4
4 pommes de terre Russet

Conseil : Si on ne possède pas de friteuse, il faut mettre le poisson dans une cocotte profonde à moitié remplie d'huile. On met au four (four ordinaire seulement, pas à convection) à 200 °C (400 °F) degré pour obtenir 175 °C (350 °F) au final, puisque la température baissera quand on ajoutera des aliments froids. Le thermostat du four contrôle la chaleur et empêche l'huile de surchauffer.









LA NATION ODAWA

QUI SONT-ILS?

Les Odawas, aussi connus sous le nom d'Outaouais, auraient une origine commune avec les Ojibwés et les Pottawatomis, avec qui ils ont longtemps formé la Confédération (ou le Conseil) des trois feux. Faisant partie de la grande famille linguistique algonquienne, les trois groupes se seraient séparés à Michilimackinac, l'endroit où se rencontrent les lacs Huron et Michigan. Les Odawas seraient alors restés sur place tandis que les Ojibwés auraient pris la direction de Sault-Sainte-Marie, au nord-ouest, pendant que les Pottawatomis se seraient dirigés au sud.

Officiellement, les Odawas sont environ 4 000 au Canada et un peu plus de 7 000 aux États-Unis. Cependant, un bon nombre d'entre eux se sont installés dans des communautés mixtes, faisant en sorte qu'eux-mêmes ou leurs descendants sont maintenant considérés comme faisant partie d'une autre nation, principalement comme celle des Ojibwés ou des Pottawatomis. Plusieurs d'entre eux habitent l'île Manitoulin sur le lac Huron, la plus grande île en eau douce au monde.

« *ODAWAS* SIGNIFIE « MARCHANDS ». DANS LA CONFÉDÉRATION DES TROIS FEUX, QU'ILS FORMAIENT AVEC LES OJIBWÉS ET LES POTTAWATOMIS, LES ODAWAS ÉTAIENT D'AILLEURS CONSIDÉRÉS COMME LES GARDIENS DU COMMERCE OU DES ÉCHANGES. »

D'HIER À AUJOURD'HUI

Lors de l'arrivée des Français sur le continent américain, les Odawas occupent un territoire se situant au nord de la Huronie, en Ontario. Ce dernier ne comprend pas la rivière des Outaouais, ni la ville d'Ottawa, qui seront toutes deux baptisées en leur honneur. Il se situe plus à l'ouest. Cependant, ils s'y aventurent régulièrement pour chasser et commercer.

Les Odawas sont alors des acteurs de premier plan au sein de l'ancien grand empire huron-wendat, entretenant de bonnes relations sociales et commerciales avec leurs voisins. Ce sont les « gardiens du commerce ou des échanges » de la Confédération des trois feux. D'ailleurs, le nom *Odawas* signifie « marchands ». Ils s'allieront aux Français, tout comme les Hurons-Wendats, les Ojibwés, les Pottawatomis et les Algonquins.

À l'instar des autres nations autochtones, les Odawas prennent part à la traite des fourrures, et cela modifie grandement leur style de vie. On chasse maintenant beaucoup plus pour les peaux que pour se nourrir, et, après quelques années, la ressource se fait de plus en plus rare. Beaucoup d'Autochtones deviennent aussi tributaires des marchandises offertes dans les différents postes de traite.





019

Lorsque les maladies et les Iroquois chassent les Hurons-Wendats au milieu du XVII^e siècle, les Odawas sont obligés de fuir vers l'ouest. Ils ne reviennent sur leurs terres d'origine qu'une vingtaine d'années après. C'est à ce moment qu'une partie d'entre eux décident de s'installer sur l'île Manitoulin, les Français ayant temporairement repoussé les Iroquois du secteur. Les autres forment de petits villages sur les rives des Grands Lacs, principalement aux alentours de Michilimackinac.

En 1701, un groupe d'Odawas décide d'aller s'installer près d'un nouveau fort construit par les Français, le fort Pontchartrain du détroit, l'emplacement même où se trouve aujourd'hui la ville de Detroit, au Michigan. Lors de la guerre de Sept Ans, qui verra les Anglais prendre le contrôle de la colonie, les Odawas combattent les Britanniques et les Iroquois aux côtés de leurs alliés. Comme les vainqueurs leur imposent des conditions qu'ils jugent injustes, leur chef, le célèbre Pontiac, prend la tête d'un soulèvement qui regroupe plusieurs nations autochtones. Le conflit dure un an, de 1763 à 1764, et les Anglais, à cause des forts détruits et des nombreux colons tués, se voient contraints de changer leurs politiques.

« LE CÉLÈBRE CHEF PONTIAC, UN ODAWA, DIRIGEA PLUSIEURS NATIONS AUTOCHTONES CONTRE LES BRITANNIQUES, JUGEANT INACCEPTABLES CERTAINES CONDITIONS IMPOSÉES PAR LES NOUVEAUX GOUVERNANTS DE LA COLONIE. SON ACTION OBLIGEA LES ANGLAIS À REVOIR LEURS POLITIQUES. »

Cet épisode sanglant n'empêche pas les Odawas de s'allier à la Couronne britannique pour combattre les États-Unis quelques années plus tard, dans les guerres d'indépendance et de 1812, de peur de se voir dérober une partie de leur territoire. À la suite des traités signés avec les Américains, un groupe rejoint les Odawas qui vivent déjà sur l'île Manitoulin. Même si leur chef accepte de la céder au gouvernement du Canada en 1862, plusieurs d'entre eux refusent d'obtempérer et réclament encore aujourd'hui Wikwemikong, la partie est de l'île.



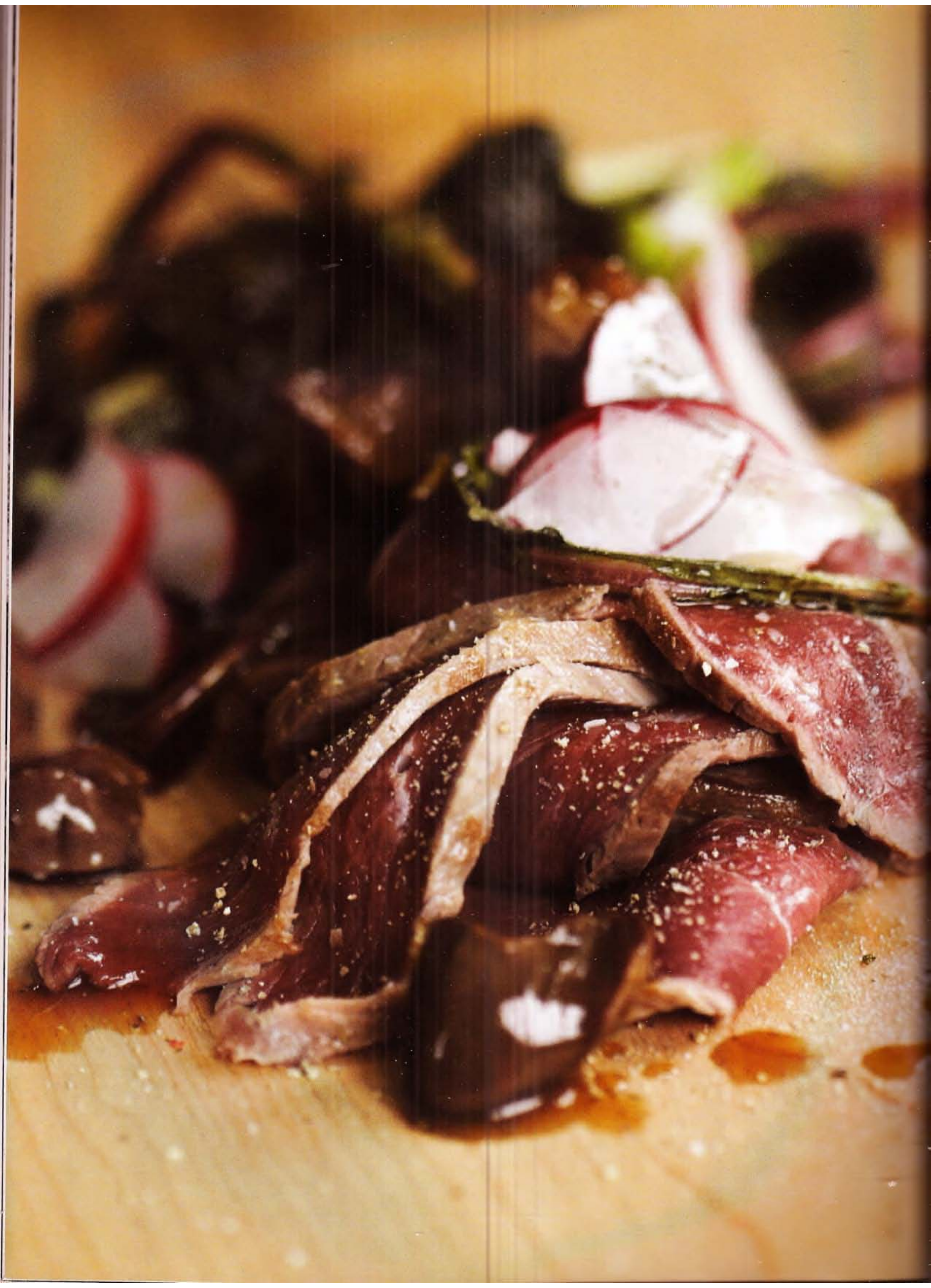
TRADITIONS CULINAIRES

Comme les Odawas vivent près des Grands Lacs, il n'est pas étonnant de constater que les poissons occupent une bonne place dans leur alimentation. Le doré, l'achigan, la ouananiche, le brochet ou le maskinongé sont grandement consommés par la nation.

Beaucoup d'Odawas se sont rapidement sédentarisés le long des rives et ont pratiqué l'agriculture. Même s'ils sont de culture algonquienne, ces Odawas sont à ce chapitre beaucoup plus près des Iroquoiens. Tout comme leurs voisins, les Hurons-Wendats, ils cultivent le maïs, la courge et le haricot, consommant des soupes et du pain de maïs. Cependant, comme chez leurs proches parents ojibwés, le riz sauvage occupe une place toute particulière dans leur alimentation, revêtant pour eux aussi un caractère presque sacré.

Pour ce qui est du gibier, on retrouve au menu des Odawas des incontournables de l'alimentation autochtone comme le chevreuil, le caribou et le castor. La nation consomme aussi beaucoup de petits animaux comme le raton laveur, la grenouille, la tortue, l'écureuil, le tamia rayé et le ouaouaron, ainsi que des oiseaux sauvages.





CANARD SAISI, RADIS ET PISSENLITS

Vivant près des cours d'eau, les Odawas consommaient des oiseaux migrateurs à l'automne et au printemps. Les gésiers de canards étaient préparés rôtis au feu ou pochés en bouillon. Malheureusement, on a trop tendance aujourd'hui à maudire les pissenlits au lieu d'en manger les feuilles en salade! Les Autochtones, eux, en consommaient. J'ai ajouté des radis en remplacement du raifort, qui est de la même famille et qui faisait partie de l'alimentation traditionnelle des Premières Nations.

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

1 magret de canard sans peau
100 g de gésiers de canards prêts à cuire
1 botte de radis lavés et tranchés finement
1 botte de feuiles de pissenlits
1 c. à soupe de vinaigre de vin rouge
Huile de canola
500 ml (2 t.) de fond de volaille
1 branche de thym
Beurre

PRÉPARATION

Magret
Assaisonner le magret de canard au goût. Saisir à feu vif dans une poêle avec de l'huile de canola. Mettre au réfrigérateur.

Gésiers
Assaisonner les gésiers et laisser rôtir à feu doux. Déglacer avec le fond de volaille et ajouter une branche de thym. Laisser mijoter de 45 minutes à 1 heure.

Pissenlits
Dans une poêle avec du beurre moussant, faire tomber les pissenlits. Saler et poivrer. Déglacer au vinaigre de vin rouge.

PRÉSENTATION

Trancher finement le magret et le déposer en tas dans les assiettes. Mélanger les pissenlits avec les radis et les déposer sur le côté. Ajouter quelques gésiers et une bonne portion de sauce.

Conseil : Il faut récolter les feuilles du pissenlit avant que la plante ne fleurisse. Elles seront ainsi moins amères.

BOUT DE CÔTE DE BŒUF

Le bœuf utilisé ici remplace n'importe quel gibier à viande rouge que les Odawas chassaient en forêt, que ce soit l'orignal, le cerf ou l'ours. Si généralement on détachait la viande des côtes pour se servir de celles-ci dans la confection d'outils, il arrivait, chez les Autochtones plus au sud, qu'un quartier de gibier plus petit soit cuit entier le long d'un feu. Quant au genévrier, il a toujours occupé une place bien spéciale dans la tradition amérindienne. Il était soit bouilli et servi en tisane comme plante médicinale, soit mélangé à la sauge et brûlé pour la purification.

PRÉPARATION

Bout de côte

Assaisonner généreusement les bouts de côtes. Couvrir le fond d'une cocotte allant au four d'huile de canola et y faire caraméliser la viande à feu vif. Retirer la viande et faire caraméliser les oignons coupés en 4, la carotte coupée en 2, les feuilles de laurier et les baies de genièvre. Retirer l'huile et déglacer au vin rouge. Laisser réduire de moitié. Ajouter le bouillon de bœuf et remettre la viande et les légumes caramélisés. Couvrir et mettre au four à 120 °C (250 °F) pendant 1 heure et demie (jusqu'à ce que la viande soit tendre). Mettre au réfrigérateur pendant une demi-journée. Retirer le gras qui a figé à la surface. Faire réchauffer dans une poêle en arrosant avec le liquide.

Garniture

Mélanger les légumes tranchés finement avec le persil, l'huile d'olive, le sel, le poivre et le vinaigre de vin rouge.

PRÉSENTATION

Déposer le bout de côte dans une assiette et couvrir de garniture.

INGRÉDIENTS
POUR 4 PERSONNES

4 bouts de côtes de bœuf (*short ribs*)
1 c. à soupe de baies de genièvre écrasées
1 L (4 t.) de bouillon de bœuf
750 ml (3 t.) de vin rouge
2 feuilles de laurier
3 oignons coupés en 4
1 carotte coupée en 2
Huile de canola
6 asperges tranchées finement en rondelles
2 petits oignons tranchés finement en rondelles
10 champignons blancs tranchés en rondelles
2 carottes tranchées finement en rondelles
½ botte de persil hachée
1 c. à soupe d'huile d'olive
1 c. à café de vinaigre de vin rouge





PETIT GIBIER EN SAUCE

Il fut un temps où l'on allait à la chasse et où l'on prenait ce que la nature nous donnait. C'est un peu l'idée derrière cette recette, un mélange de plusieurs petits animaux autrefois chassés en forêt. Chez les nations plus au sud, comme les Odawas, la cuisson de ce petit gibier pouvait se faire dans des pots en terre cuite. Je vous avoue franchement que l'écureuil est presque impossible à trouver, et je vous déconseille fortement d'attirer des pigeons avec des miettes de pain pour les capturer! On utilise du pigeon d'élevage, qu'on peut trouver dans les bonnes boucheries.

INGRÉDIENTS
POUR 4 PERSONNES

3 écureuils (facultatif)
1 lapin
1 lièvre
4 cailles
2 pigeons
1 faisan
2 cuisses d'oie
12 oignons moyens
3 carottes
10 patates grelots à bouillir
1 bouteille de vin rouge
12 baies de genièvre
4 gousses d'ail
1 cuiller à soupe de carvi
2 feuilles de laurier
225 g (1 t.) de gros sel
Huile

PRÉPARATION

Avec le gros sel, saler les cuisses d'oie du côté chair. Réfrigérer pendant une nuit, puis rincer l'excès de sel. Couper en 6 morceaux le lapin, le lièvre et les écureuils, soit 2 cuisses, 2 épaules et 2 tranches de longe à travers l'os (ou demander au boucher de le faire). Retirer les cuisses du faisan et des pigeons, laisser les poitrines et les ailes sur le coffre. Saler et poivrer tous les morceaux de viande (y compris les cailles) et saisir dans une cocotte en fonte avec 2 centimètres d'huile au fond. Retirer la viande et mettre de côté (il est normal qu'elle ne soit pas cuite à point). Dans la même cocotte, ajouter les carottes, l'ail et les oignons pelés. Faire caraméliser à petit feu. Déglacer avec la bouteille de vin rouge et laisser réduire de moitié. Ajouter les baies de genièvre écrasées, le carvi, les feuilles de laurier, les cuisses d'oie, le lapin, le lièvre, ainsi que les cuisses du faisan et des pigeons. Porter à ébullition, couvrir et mettre au four à 120 °C (250 °F) pendant 35 minutes. La cocotte devrait être remplie au 1/3 de liquide. Vérifier l'assaisonnement du bouillon et rectifier au besoin. Ajouter les patates coupées en 2 et la poitrine du faisan sur l'os, puis enfourner de nouveau pour 15 minutes. Compléter avec les cailles ainsi que les poitrines et les coffres des pigeons. Finir la cuisson au four pendant 15 minutes à 175 °C (350 °F).

PRÉSENTATION

Déposer les légumes dans une grande assiette. Ajouter la viande et verser la sauce. Servir avec du pain pumpernickel bien beurré, de la compote de petits fruits rouges et des betteraves marinées.







LA NATION POTTAWATOMIE

QUI SONT-ILS?

Les Pottawatomis sont les troisièmes membres, les « plus jeunes frères », du Conseil (ou de la Confédération) des trois feux, regroupant également les Odawas et les Ojibwés. Ils s'expriment d'ailleurs dans une langue très proche de celles des deux autres nations, un dialecte faisant partie de la grande famille linguistique algonquienne. Leur nom signifie « gardiens du feu », alors que les Odawas sont les gardiens des échanges et du commerce et les Ojibwés, les gardiens des traditions.

Contrairement à ses deux nations sœurs, la nation pottawatomie négocie toujours avec le gouvernement canadien en vue de recevoir une compensation pour la perte des terres qui se sont retrouvées du côté américain, où sa population se situerait aux alentours de 25 000 personnes. Cependant, il y a quelque 2 000 Autochtones vivant de ce côté-ci de la frontière et pouvant se réclamer de descendance pottawatomie. Leur nombre exact demeure toutefois difficile à évaluer avec précision, la plupart s'étant intégrés aux Odawas et aux Ojibwés, notamment sur l'île Manitoulin.

« ENVIRON 2 000 POTTAWATOMIS VIVENT AU CANADA, PRINCIPALEMENT SUR L'ÎLE MANITOULIN. CEPENDANT, COMME LEURS TERRES D'ORIGINE SE TROUVENT TOUTES DU CÔTÉ AMÉRICAIN, ILS N'ONT ICI AUCUN DROIT ANCESTRAL. »

D'HIER À AUJOURD'HUI

Les Français rencontrent les Pottawatomis dans ce que nous appelons aujourd'hui le Michigan. Selon leurs estimations, il y en aurait près de 15 000, mais certains historiens croient que ce chiffre est erroné et qu'une population avoisinant les 10 000 serait plus conforme à la réalité.

Les nombreux conflits qui marquent le XVII^{e} siècle ont, comme chez beaucoup d'autres nations autochtones, des conséquences néfastes pour les Pottawatomis. Dès 1641, ils se voient obligés de quitter leurs terres, convoitées par d'autres pour la traite des fourrures. Elles sont bientôt envahies par les Iroquois dans les guerres qui en font les maîtres du territoire, alors qu'ils repoussent les Hurons-Wendats et mettent un terme à leur domination dans la région. Les Pottawatomis rejoignent alors l'autre rive du lac Michigan, dans ce qui est maintenant l'État du Wisconsin. En 1665, on les retrouve tous dans la péninsule de Door, non loin de la ville de Green Bay. Selon les registres français, ils ne sont alors plus que 4 000, la maladie et les guerres ayant eu raison des autres.





022

Lorsque les Français et leurs alliés repoussent les Iroquois vers la fin du XVII^{e} siècle, les Pottawatomis migrent à nouveau, cette fois vers la pointe sud du lac Michigan. Avec la fondation du fort Pontchartrain en 1701, qui deviendra la ville de Détroit, un groupe de Pottawatomis décide de s'installer dans les environs. En ce début du XVIII^{e} siècle, la plupart de leurs communautés se situent quelque part entre cet endroit et ce qui sera plus tard la ville de Milwaukee.

Une fois la colonie passée aux mains des Anglais à la suite de la guerre de Sept Ans, les Pottawatomis, craignant de perdre leur territoire, deviennent leurs alliés contre les indépendantistes américains. Ils combattent donc aux côtés des Britanniques durant la guerre d'indépendance et, plus tard, pendant la guerre de 1812. En échange, ils reçoivent d'eux des vêtements, des fusils, de la poudre et différents articles utilitaires.

Au début du XIX^{e} siècle, le gouvernement des États-Unis décide de relocaliser les Autochtones à l'ouest du Mississippi. Il les oblige à se diriger vers de nouvelles terres et à renoncer à leurs territoires ancestraux ainsi qu'à leurs annuités. Cela réduit considérablement le territoire de la nation et fait en sorte que beaucoup de Pottawatomis se retrouvent au Kansas, en Iowa et en Oklahoma.

Ils sont alors quelques milliers qui décident de se réfugier au Canada. Malheureusement pour eux, même s'ils sont restés fidèles à la Couronne britannique, ils ne sont signataires d'aucun traité et n'ont pas de droits similaires à ceux dont bénéficient d'autres nations autochtones. De toute façon, au milieu du siècle, le gouvernement canadien cesse provisoirement la négociation de traités.



023

Beaucoup de Pottawatomis ont trouvé refuge chez les Odawas et les Ojibwés, notamment sur le territoire non cédé de Wikwemikong dans l'île Manitoulin. En 1917, un bienfaiteur permet à la réserve de Moose Deer Point de voir le jour dans la baie Georgienne. Se jugeant lésés dans leurs droits, les descendants des Pottawatomis ont demandé réparation au gouvernement fédéral. Cependant, même si une récente commission d'enquête a jugé leurs revendications fondées, les autorités refusent toujours de leur accorder quelque compensation que ce soit.

TRADITIONS CULINAIRES

L'alimentation des Pottawatomis se rapproche beaucoup de celle des Odawas. L'agriculture en fait partie, pratiquée principalement par les femmes. Elles cultivent les incontournables courges, haricots et maïs que l'on retrouve au menu de tant de nations autochtones, en plus du tabac. Aidées par les enfants, elles cueillent aussi des petits fruits et récoltent l'eau d'érable.

De leur côté, les hommes font la chasse, rapportant au village du chevreuil, de l'ours, du castor ou des oiseaux sauvages, notamment de la perdrix. À cause de leur situation géographique sur les rives des Grands Lacs, le poisson occupe tout naturellement une place de choix au menu des Pottawatomis.

024





PERDRIX AU PANIER

La viande de perdrix, un oiseau chassé par les Pottawatomis, est une viande moins grasse que celle du poulet. On cherchait donc à la cuire de façon plus rapide et en ajoutant du goût. Les Autochtones utilisaient la farine de maïs, dont ils enduisaient l'oiseau, avant de le cuire dans du gras d'animal sur des pierres chaudes. Et si les pommes ne faisaient pas partie de leur alimentation, ils se sont vite aperçus en voyant les chevreuils en manger que les pommettes étaient comestibles. Quant à la sauge, elle était souvent utilisée pour masquer l'odeur d'une viande moins fraîche.

INGRÉDIENTS
POUR 4 PERSONNES

2 perdrix
1 L (4 t.) de babeurre
2 c. à soupe de sauge moulue
3 c. à soupe de paprika
2 c. à soupe de poudre d'oignon
2 c. à soupe de poudre d'ail
2 c. à soupe de sucre brun
1 c. à soupe de piment de Cayenne
250 g (1 ¼ t.) de sel
230 g (2 t.) de farine
5 pommes à cuire coupées en dés
7 c. à soupe de raisins de Corinthe
225 g (1 t.) de sucre
125 ml (½ t.) de vinaigre

PRÉPARATION

Pommes

Saupoudrer les pommes coupées de la moitié du sucre, dans une passoire au-dessus d'un bol. Laisser reposer toute une nuit. Dans une casserole, mettre le reste du sucre, les pommes, les raisins de Corinthe et le vinaigre. Cuire jusqu'à évaporation. Ajouter ensuite le jus obtenu dans le bol sous la passoire.

Perdrix

Mélanger la sauge, le paprika, la poudre d'oignon, la poudre d'ail, le sucre brun, le piment de Cayenne et le sel. Détailler chaque perdrix en 8 morceaux, soit 2 pilons, 2 hauts de cuisse, 2 morceaux de poitrine avec ailes et 2 morceaux de bout de poitrine. Mettre la moitié du sel assaisonné dans la farine et saupoudrer le reste sur les morceaux de perdrix. Mettre la perdrix dans le babeurre et mélanger ensuite avec la farine assaisonnée. Frire à grande friture à 175 °C (350 °F).

PRÉSENTATION

Servir les morceaux de perdrix avec le condiment de pommes.

CONSEIL : Ne pas confondre le sucre brun utilisé ici avec la cassonade, qui n'est que du sucre blanc auquel on a ajouté de la mélasse. Le véritable sucre brun, c'est du sucre brut.

TARTE À
LA PERDRIX

Comment un chef originaire du Lac-Saint-Jean pourrait-il négliger de vous servir une bonne tourtière? Les Autochtones en faisaient à leur façon, avec du petit gibier, notamment des tourtes, qu'ils cuisaient à l'étouffée dans des pots en terre cuite recouverts d'une pâte de maïs. Ce n'est que plus tard qu'on a utilisé des morceaux de plus gros gibier pour les cuire de cette façon.

PRÉPARATION

Pâte

Sabler la farine et le beurre ensemble. Ajouter le carvi et le sel. Battre l'œuf avec l'eau et incorporer peu à peu à la pâte en mélangeant. Faire un pâton et laisser reposer pendant 1 heure.

Perdrix

Écraser le laurier et le romarin, puis mélanger avec le gros sel et les baies de genièvre. Saler les cuisses de perdrix du côté chair et mettre au réfrigérateur pour au moins 4 heures. Rincer ensuite les cuisses pour enlever l'excédent de sel. Pocher tranquillement pendant 1 heure dans le bouillon de volaille frémissant. Dix minutes après le début du frémissement, ajouter les patates coupées en 2 et la pomme tranchée, puis 5 minutes plus tard, les oignons épluchés et, 5 minutes après, les branches de céleri. Cinq minutes avant la fin, compléter avec le maïs. Vérifier la tendreté de la perdrix et rectifier l'assaisonnement. Mettre les cuisses au froid pour figer le collagène.

Tarte

Rouler la pâte et couvrir le fond d'une cocotte allant au four. Ajouter les patates, les oignons, les tronçons de céleri, le maïs, les saucisses, les cuisses ainsi que les poitrines. Remplir à moitié avec le bouillon de cuisson. Couvrir la cocotte en faisant un trou dans le milieu de la pâte et badigeonner d'un jaune d'œuf battu. Cuire au four à 175 °C (350 °F) pendant 35 minutes.

PRÉSENTATION

Présenter à même la casserole qu'on placera au centre de la table. Accompagner de cornichons extrafins et de ciboulette fraîche hachée finement.

INGRÉDIENTS
POUR 4 PERSONNES

250 g (2 ¼ t.) de farine
300 g (1 ¼ t.) de beurre à température ambiante
2 c. à soupe de sel
2 c. à soupe de carvi moulu
2 œufs
1 c. à café d'eau glacée
2 perdrix (cuisses séparées du coffre et poitrine levée)
225 g (1 t.) de gros sel
2 feuilles de laurier
5 baies de genièvre écrasées
1 branche de romarin effeuillée
750 ml (3 t.) de bouillon de volaille
4 patates grelots
4 petits oignons
2 branches de céleri coupées en tronçons
1 pomme
200 g (1 t.) de maïs frais
2 saucisses de porc
1 botte de ciboulette





GROSSE CÔTE DE CERF À L'OIGNON

Même si les Pottawatomis pratiquaient une certaine agriculture, la chasse leur procurait une grande partie de leur alimentation. Le gros gibier, difficile à conserver, était chassé très tard en automne ou lors des premières neiges en hiver. Le bout de côte était quelque chose de très apprécié par les chasseurs des Premières Nations. On le cuisait au feu, d'où mon choix du barbecue comme mode de cuisson.

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

4 côtes de cerf
2 gros oignons blancs
4 c. à soupe de beurre
1 c. à soupe de vinaigre de vin
3 bottes d'oignons verts
1 grosse tomate
5 échalotes françaises
125 ml (½ t.) de vinaigre de xérès
3 branches d'estragon
250 ml (1 t.) de vin rouge
2 c. à soupe de poivre noir grossièrement écrasé
Poivre blanc
Beurre
1 botte de ciboulette

PRÉPARATION

Couper finement les oignons et les cuire dans une grosse casserole avec le beurre. Assaisonner avec du poivre blanc et du sel. Cuire à feu doux pendant 30 minutes puis passer au robot culinaire. Couper en diagonale 2 des bottes d'oignons verts en morceaux de 1 centimètre. Dans une autre casserole, faire cuire à feu vif dans le beurre. Ajouter la purée d'oignon et le vinaigre de vin. Éplucher les échalotes françaises et les couper en lamelles. Dans un petit chaudron, combiner les échalotes françaises, le poivre noir, l'estragon, le vin et le vinaigre de xérès. Réduire le tout à sec et retirer les branches d'estragon. Assaisonner les côtes de cerf et les faire griller sur le barbecue avec quelques tranches de tomate et la dernière botte d'oignons verts.

PRÉSENTATION

Mettre un peu de ragoût d'oignons verts dans le fond de l'assiette. Ajouter quelques oignons verts grillés ainsi qu'une tranche de tomate rôtie. Compléter avec la côte de cerf et les échalotes réduites. Accompagner de ciboulette fraîche hachée finement.







LE CHASSEUR QUI RESPECTE LE GIBIER ET CONNAÎT LES US ET COUTUMES QUI Y SONT ASSOCIÉS S'ASSURE D'UNE BONNE CHASSE EN RETOUR. DEPUIS DES MILLÉNAIRES, CETTE FAÇON DE FAIRE GUIDE SA DESTINÉE DANS LA FORÊT. IL HONORE LA DÉPOUILLE EN ACCROCHANT DANS SON CAMPEMENT LES CRÂNES FACE À L'EST, POUR GARDER À L'ESPRIT D'OÙ IL VIENT ET OÙ IL IRA DEMAIN.





LA NATION ALGONQUINE

QUI SONT-ILS?

Les Algonquins sont baptisés ainsi par Samuel de Champlain lorsqu'il les rencontre à Tadoussac au début du XVII^{e} siècle. Cependant, ce terme n'a pour eux aucune signification. Eux-mêmes se considèrent comme des Anishinabeg, des « êtres humains ». Ils occupent historiquement des territoires situés au sud-ouest du Québec et à l'est de l'Ontario. Selon les fouilles archéologiques, leurs ancêtres étaient également présents en Abitibi et au Témiscamingue il y a plus de 4 000 ans.

Membre de la famille linguistique algonquienne, cette nation nomade ou semi-nomade est culturellement très proche des Odawas et des Ojibwés. Les Algonquins auraient aussi une certaine parenté avec les Abénaquis, leurs deux langues comportant plusieurs similitudes. Au Québec, on retrouve neuf communautés algonquines regroupant, si l'on tient compte des quelque 5 000 non-résidants, un peu plus de 10 000 personnes. Il s'agit de Kipawa, Hunter's Point, Kitcisakik, Kitigan Zibi, Simosagigan, Pikogan, Kitiganik, Timiskaming et Winneway. En Ontario, nous les rencontrons à Wahgoshig, où quelques-uns vivent conjointement avec des Cris et des Ojibwés, mais surtout à Pikwàkanagàn, où le conseil de bande regroupe près de 90 % des Algonquins recensés sur le sol ontarien.

« CE SONT LES ALGONQUINS QUI APPRIRENT AUX FRANÇAIS À UTILISER LES RAQUETTES, LE CANOT ET LE TOBOGGAN POUR FACILITER LEURS DÉPLACEMENTS SUR LE NOUVEAU CONTINENT. »

D'HIER À AUJOURD'HUI

Lors de l'arrivée des Français en Amérique, les Algonquins entretiennent de bonnes relations avec leurs voisins, les Hurons-Wendats, les Ojibwés et les Odawas. Dès 1603, les premiers liens sont tissés entre eux et les Européens, à qui ils enseignent à se déplacer sur le continent américain, que ce soit en canot, en raquettes ou avec l'aide d'un toboggan.

Les Algonquins forment alors une société patriarcale, les territoires de chasse étant transmis de père en fils. Le chef de chaque clan est également un homme qui, à sa mort, lègue à son fils le pouvoir qu'il a lui-même reçu de son père. Ce chef, ou *ogima* en langue algonquine, ne règne cependant pas en monarque. Tous, autant les hommes que les femmes, ont droit de parole dans les assemblées, et les décisions sont prises selon la volonté de la majorité. Le respect et l'égalité sont des valeurs extrêmement importantes pour les Algonquins.





025

Au XVII^{e} siècle, les Iroquois prennent le contrôle de la baie Georgienne, repoussant les Hurons-Wendats, les Français, les Ojibwés, les Pottawatomis et les Algonquins. Ces derniers se concentrent alors le long de la rivière des Outaouais, leur *Kichi sibi*, « la grande rivière ». À cause de l'arrivée de nouvelles maladies et des nombreux conflits armés visant à obtenir le contrôle des voies navigables et des territoires de trappe, la population algonquine décroît dangereusement durant cette période.

Le commerce des fourrures, qu'ils pratiquent jusqu'au Témiscamingue avec l'ouverture d'un premier poste de traite dans la région en 1679, leur apporte une certaine prospérité. En échange des peaux tant convoitées, ils obtiennent divers ustensiles et outils, mais surtout des armes à feu et des pièges de fer. Ces derniers leur facilitent la tâche et améliorent leur qualité de vie, mais contribuent à l'appauvrissement de la ressource. Plusieurs Algonquins abandonnent aussi des pans entiers de leur mode de vie traditionnel et deviennent dépendants des marchandises acquises auprès des Français.

« PLUSIEURS ALGONQUINS ONT VÉCU DE FAÇON NOMADE JUSQU'AU MILIEU DU XX^{E} SIÈCLE. CEPENDANT, LA COLONISATION DE L'ABITIBI ET L'EXPLOITATION MASSIVE DES RESSOURCES NATURELLES ONT MARQUÉ LA FIN DE CE MODE DE VIE. »

Au XIX^{e} siècle, une forte exploitation forestière en Outaouais oblige les Algonquins qui s'y trouvent à plier bagage une fois de plus pour repartir en quête de nouveaux territoires. Ils se dirigent alors vers l'Abitibi et le Témiscamingue, qu'occupent déjà certains membres de la nation. Un groupe décide plutôt de s'installer parmi les Iroquois catholiques vivant à Oka, sur le territoire aujourd'hui connu sous le nom de Kanesatake.

Plus tard, l'histoire se répète en Abitibi. Les nombreux barrages érigés sur les rivières, les coupes à blanc et la colonisation les privent à nouveau d'une grande partie de leur territoire.



026

TRADITIONS CULINAIRES

Même si, au fil de l'histoire, quelques-uns d'entre eux ont pratiqué l'agriculture, les Algonquins sont majoritairement des nomades. Profitant de territoires de chasse extrêmement riches, c'est l'une des nations autochtones ayant l'alimentation la plus diversifiée.

L'été, c'est par groupes de 150 à 300 personnes qu'ils se réunissent traditionnellement le long des lacs et des rivières, pour pêcher l'achigan, l'anguille, l'esturgeon, le doré, le maskinongé et le saumon. Ils pratiquent également la chasse au petit gibier (grenouille, raton laveur, castor, marmotte, lièvre) et cueillent des fruits sauvages, comme la fraise ou le bleuet, qu'ils font sécher afin de les conserver pour les longs mois d'hiver. On prépare aussi un potage à base de noix et de noisettes, le paganênabo.

L'automne venu, la bande se sépare en groupes d'une trentaine d'individus. Solidaires, ils s'entraident pour survivre au froid, chassant le caribou, l'orignal, le chevreuil ou l'ours. Les migrations d'oiseaux sauvages sont aussi l'occasion pour eux de s'offrir de véritables festins.

027





CARPACCIO D'OUTARDE

Le carpaccio a été inventé à Venise dans les années 50 par le chef Giuseppe Cipriani. La viande se mange crue, mais on la cogne pour en casser les fibres afin qu'elle s'attendrisse. Les Algonquins faisaient de même, mais surtout pour pouvoir en retirer les tendons. N'empêche, il en résultait de la viande crue assez tendre, qu'ils consommaient ensuite. C'est un procédé qu'ils n'utilisaient certainement pas avec l'outarde, mais les oiseaux migrateurs occupent une place de choix dans leur alimentation.

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

1 magret d'outarde (ou de canard)
100 g (½ t.) de pois verts frais écossés
100 g (½ t.) de gourganes fraîches écossées
1 poignée de roquette
4 tomates italiennes
Huile d'olive
Fleur de sel
5 jaunes d'œufs
2 c. à soupe de moutarde de Dijon
1 c. à café de vinaigre de vin
1 L (4 t.) d'huile de canola

PRÉPARATION

Outarde

Retirer la peau du magret et la déposer dans un peu d'huile dans une poêle allant au four. Mettre au four de 6 à 10 minutes à 120 °C (250 °F) avec une poêle par-dessus ou un chaudron de manière à l'aplatir durant la cuisson. La peau est prête lorsqu'elle est croustillante. Trancher l'outarde de biais le plus finement possible. Déposer les morceaux les uns à côté des autres sur un papier cellophane. Recouvrir d'un autre papier cellophane et aplatir à l'aide d'un marteau de cuisine ou d'une petite poêle. Mettre au réfrigérateur.

Tomates

Faire bouillir une marmite pleine d'eau salée. Préparer un grand bol d'eau et de glace. Entailler légèrement la peau au bas des tomates italiennes en forme de croix. Les plonger dans l'eau bouillante pour 10 secondes, les retirer et les mettre dans l'eau glacée. Peler et couper en deux dans le sens de la longueur. Épépiner et déposer à plat sur une plaque à biscuits recouverte de papier siliconé. Saler et poivrer, puis mettre au four à 120 °C (250 °F) pour 1 heure et demie.

Mayonnaise maison et salade

Mélanger les jaunes d'œufs, le vinaigre de vin et 1 cuiller à soupe de moutarde avec une bonne quantité de sel et de poivre. Tout en fouettant, incorporer l'huile de canola lentement, en filet. En prendre 1 louche à part et y ajouter 1 cuiller à soupe de moutarde de Dijon. Conserver le reste. Blanchir les pois verts et les gourganes écossés dans l'eau salée. Plonger dans l'eau glacée. Enlever la deuxième pelure sur les gourganes. Mélanger les pois verts, les gourganes, la roquette et les tomates coupées en julienne. Ajouter de l'huile d'olive, du sel et du poivre.

PRÉSENTATION

Dans une grande assiette, déposer l'outarde. Assaisonner de fleur de sel et de poivre du moulin. Faire un trait de sauce sur la viande et déposer la salade sur le dessus. Terminer par la peau croustillante.

TARTARE
DE CHEVREUIL

C'est un tartare tout ce qu'il y a de plus classique. La seule différence, c'est que j'y ai mis de la viande de chevreuil. Vous pouvez, si vous le désirez, la remplacer par une autre viande rouge. Cependant, l'animal de forêt, à cause de son alimentation, a une viande au goût unique. Les Premières Nations utilisaient des marinades à sec pour la parfumer, non seulement pour le goût que cela pouvait lui donner, mais aussi pour en masquer l'odeur naturelle et éviter qu'elle attire d'autres animaux sauvages, surtout après quelques jours.

PRÉPARATION

Hacher la viande de chevreuil. Mélanger avec les échalotes françaises, la ciboulette, les câpres, l'estragon, le persil et la pâte de piment. Assaisonner au goût. Creuser le centre de la galette de viande et y déposer le jaune d'œuf. Bouillir les patates grelots et les écraser. Faire cuire dans une poêle avec le beurre moussant.

PRÉSENTATION

Servir le tartare accompagné des patates grelots.

INGRÉDIENTS
POUR 1 PERSONNE

100 g de chevreuil maigre
1 c. à soupe d'échalotes françaises ciselées
1 c. à soupe de ciboulette hachée
2 c. à café de câpres hachées
1 c. à soupe d'estragon haché
1 c. à soupe de persil haché
¼ c. à soupe de pâte de piment
1 jaune d'œuf
Patates grelots
1 c. à soupe de beurre





PULLED GOOSE
SANDWICH

Le *pulled goose* remplace ici le *pulled pork*, très populaire chez nos voisins du Sud. Vivant souvent près des cours d'eau, les Algonquins se nourrissaient d'oiseaux migrateurs au printemps et à l'automne. Quel que soit l'oiseau (oie, canard ou outarde), les Algonquins, comme d'autres nations autochtones, préparaient déjà du confit à l'époque. On cuisait la viande lentement, dans du gras de raton laveur. Cela permettait de la conserver plus longtemps.

INGRÉDIENTS
POUR 4 PERSONNES

2 cuisses d'oie confites
Sauce barbecue
1 chou vert
125 ml (½ t.)d'eau
125 ml (½ t.) de vinaigre
1 c. à soupe de sucre
1 carotte râpée
1 botte de coriandre
1 oignon rouge tranché finement
4 pains kaiser à l'oignon
Huile

PRÉPARATION

Oie
Retirer la peau des cuisses et la déposer dans un peu d'huile dans une poêle allant au four. Mettre au four à 120 °C (250 °F) avec une poêle ou un chaudron par-dessus de manière à l'aplatir durant la cuisson. La peau est prête lorsqu'elle est croustillante. Effilocher grossièrement les cuisses et réchauffer dans la sauce barbecue.

Salade
Mélanger l'eau avec le vinaigre et le sucre. Saler et poivrer au goût. Émincer le chou au robot avec la lame. Ajouter la carotte râpée puis le mélange d'eau, de vinaigre et de sucre.

Pains
Couper les pains en deux et les faire griller.

PRÉSENTATION

Dans les pains, déposer la coriandre, l'oignon rouge, la peau d'oie, la salade de chou et terminer par la viande.

RAVIOLIS DE RICOTTA
ET CONFIT D'OUTARDE

Comme je l'ai mentionné précédemment, l'outarde était parfois confite dans du gras de raton laveur. C'est un excellent procédé de conservation de la viande, qui la rend comestible pour des mois. Un élément essentiel pour les différents peuples nomades ou semi-nomades. Les pâtes n'existaient pas chez les Algonquins, mais on roulait parfois la viande dans la farine de maïs, ce que rappellent les raviolis préparés ici.

PRÉPARATION

Sauce à l'oignon
Faire caraméliser au beurre les oignons émincés dans un chaudron. Déglacer au vin blanc. Réduire à sec. Ajouter le bouillon de volaille. Réduire de moitié et ajouter une noix de beurre en brassant jusqu'à ce qu'elle soit entièrement fondue.

Outarde
Effilocher les cuisses d'outarde. Réchauffer la viande dans la sauce à l'oignon.

Légumes rôtis
Blanchir les asperges. Rôtir les carottes dans un peu d'huile d'olive. Assaisonner au goût. Quand les carottes commencent à ramollir, ajouter les asperges.

Raviolis
Cuire les raviolis dans l'eau salée.

PRÉSENTATION

Dans un bol, mélanger les raviolis avec la sauce à l'oignon, les légumes rôtis et, à la fin, la roquette.

INGRÉDIENTS
POUR 4 PERSONNES

400 g de raviolis de ricotta frais
4 cuisses d'outarde confites
1 botte d'asperges
4 carottes coupées en tronçons
1 poignée de roquette
5 oignons émincés
125 ml (½ t.) de vin blanc
500 ml (2 t.) de bouillon de volaille
2 noix de beurre
Huile d'olive





SAUMON, FENOUIL RÔTI
ET CRÈME FRAÎCHE

Les échanges étaient nombreux entre les différentes nations autochtones. Les Algonquins étaient de grands voyageurs et on les retrouvait jusqu'à la Côte-Nord. Ils consommaient donc du saumon. Par contre, la crème de l'époque était bien différente, provenant du lait de gibier comme le caribou ou l'orignal, souvent ramassé lorsque l'on tuait une femelle.

INGRÉDIENTS
POUR 4 PERSONNES

½ botte d'asperges blanches
2 bulbes de fenouil
4 portions de 300 g de saumon avec peau
1 botte de ciboulette hachée
5 brins de ciboulette entiers
½ botte de cerfeuil hachée
500 ml (2 t.) de crème fraîche
Huile d'olive
Beurre

PRÉPARATION

Fenouil
Couper les bulbes de fenouil en 2 sur la longueur. Entailler en carreaux. Saler. Faire mousser du beurre dans une poêle et y déposer le fenouil, côté entaillé et salé au fond. Mettre au four à 175 °C (350 °F) pendant 10 minutes.

Asperges
Peler les asperges. Les plonger dans une casserole d'eau avec une noix de beurre et du sel. Cuire doucement pendant 15 minutes.

Crème
Mélanger la crème avec une pincée de sel, la ciboulette hachée et le cerfeuil.

Saumon
Saler la peau. Saisir le côté peau dans une poêle avec de l'huile d'olive. Assaisonner la chair et mettre au four à 175 °C (350 °F) pendant 8 minutes.

PRÉSENTATION

Déposer le saumon dans l'assiette, la peau vers le haut. Mettre le fenouil par-dessus et couvrir de quelques asperges. Décorer avec les brins de ciboulette et une cuiller de sauce.

Conseil : On pèle une asperge au même titre qu'une carotte. Ça sert à enlever les fibres, rendant la texture plus tendre. On casse le pied de l'asperge au bas, elle casse toujours au bon endroit.

PETITES CÔTES LEVÉES DE DOS

Le castor que consommaient les Algonquins est ici aussi remplacé par le porc. L'ananas est combiné au maïs, deux aliments typiques d'Amérique. Le fruit ajoute d'ailleurs une petite touche exotique avec son goût sucré et son acidité, tout en modifiant la texture de la viande. Ça remplace le sucre d'érable qu'on utilisait en Amérique du Nord pour assécher et donner du goût aux viandes.

PRÉPARATION

Côtes de porc

Mélanger le romarin avec le sel, 1 cuiller à soupe de cassonade et les épices. Saupoudrer généreusement les côtes levées et masser pour faire pénétrer le mélange. Déposer dans une feuille de papier d'aluminium et recouvrir en papillote ou mettre dans une cocotte avec couvercle dont le fond est recouvert de bière. Mettre au four à 175 °C (350 °F) pendant 1 heure.

Condiment

Dans une poêle avec un peu de beurre, faire revenir l'oignon, le maïs et l'ananas. Ajouter 1 cuiller à soupe de cassonade et laisser caraméliser. Déglacer au vinaigre de vin blanc avec la Sriracha et la sauce au poisson.

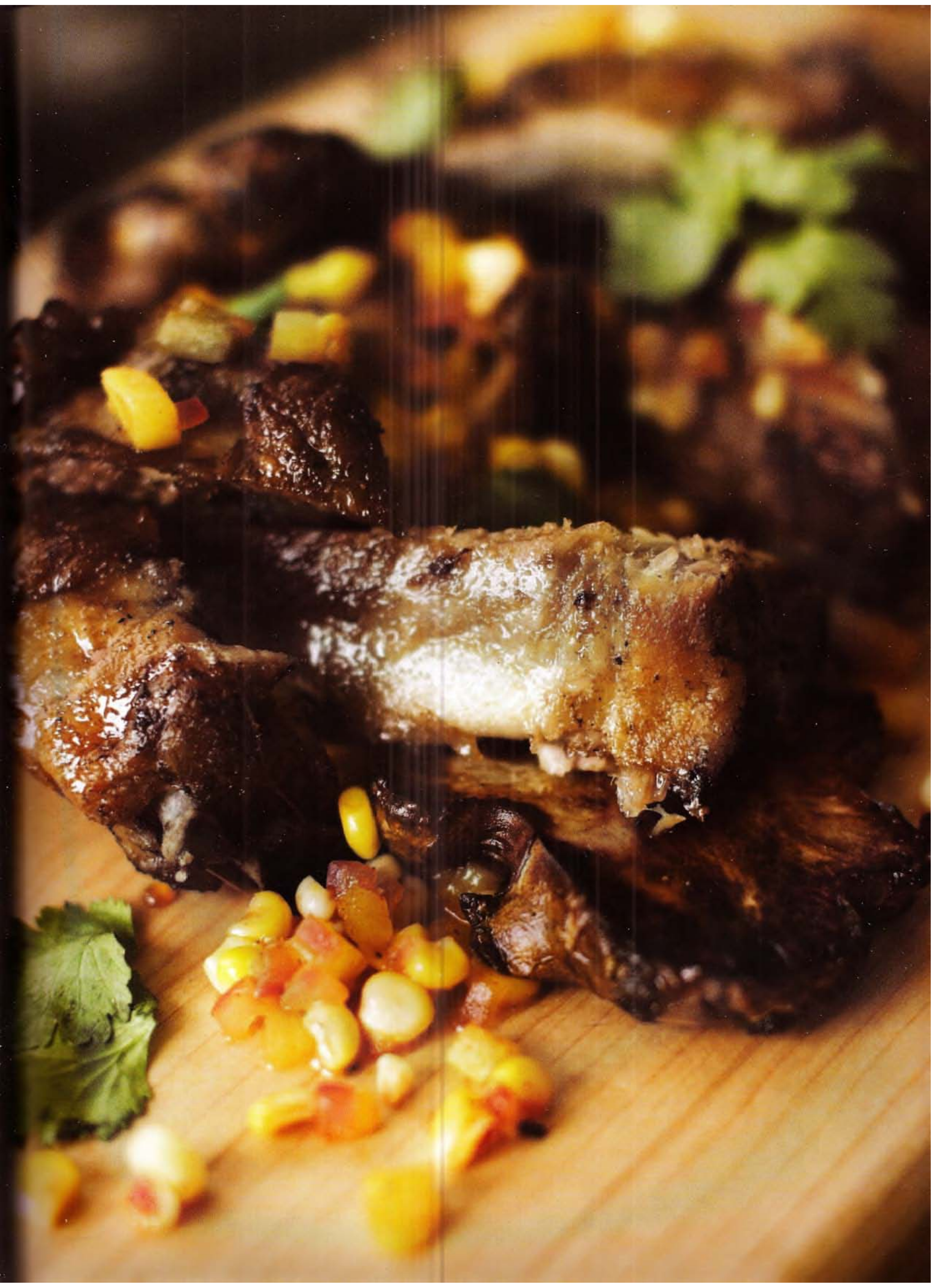
PRÉSENTATION

Couper les côtes une à une. Déposer dans l'assiette et garnir de condiment et de feuilles de coriandre.

INGRÉDIENTS

POUR 4 PERSONNES

2 rangées de petites côtes levées de dos de porc
1 c. à soupe de paprika fumé
1 c. à café de poudre d'ail
1 c. à café de poudre d'oignon
2 c. à soupe de sel
2 c. à soupe de cassonade
1 c. à café de romarin séché
3 épis de maïs égrainés
1 oignon coupé en dés
½ ananas coupé en dés
½ botte de coriandre effeuillée
Bière (facultatif)
Beurre
2 c. à soupe de vinaigre de vin blanc
1 c. à café de Sriracha
1 c. à café de sauce au poisson





ON LE SAIT, LA MAÎTRISE DU FEU A ÉTÉ CAPITALE POUR LA SURVIE DU GENRE HUMAIN. POUR BIEN CUISINER, IL EST TOUT AUSSI CAPITAL DE BIEN SAVOIR CONTRÔLER CET ÉLÉMENT. L'ÉCOLE DU FEU, C'EST APPRENDRE À COMPOSER AVEC DES CONDITIONS IMPARFAITES, MAIS C'EST SURTOUT ACCEPTER DE SUIVRE LE RYTHME DE LA NATURE. L'ÉCOLE DU FEU, C'EST L'ÉTERNEL RETOUR À UNE CULTURE MILLÉNAIRE.





LA NATION INNUE

QUI SONT-ILS?

Avec plus de 15 000 membres, les Innus forment l'une des nations autochtones les plus importantes du Québec. Ils sont répartis dans neuf communautés, sept sur la Côte-Nord, une au Lac-Saint-Jean et une dernière près de Schefferville. Leur langue, l'innu-aimun, est un dialecte de la grande famille linguistique algonquienne; un grand nombre d'entre eux la parlent toujours. Beaucoup de non-Autochtones les affublent encore de l'appellation « Montagnais », surnom qui leur a été donné par Samuel de Champlain, en référence au territoire accidenté qu'ils occupent. Eux par contre se sont toujours considérés comme des Innus, ce qui signifie « hommes véritables ».

D'HIER À AUJOURD'HUI

À l'origine, les Innus forment un peuple nomade, vivant de chasse, de pêche et de cueillette. Ce sont les descendants directs de populations venues s'installer il y a des milliers d'années dans le centre et le nord-est de la province de Québec et au Labrador. Ils furent longtemps d'ailleurs les seuls habitants d'un immense territoire, le Nitassinan, s'étendant sur plus de 600 kilomètres vers l'intérieur des terres, à partir du littoral nord du fleuve Saint-Laurent. Ce sont fort probablement les Basques, venus dans l'estuaire du Saint-Laurent pour y chasser la baleine, qui les premiers entrent en contact avec les Innus au début du XVI^{e} siècle.

« PLUSIEURS PERSONNES AU QUÉBEC LES CONNAISSENT ENCORE SOUS LE NOM DE « MONTAGNAIS », QUI LEUR A ÉTÉ DONNÉ PAR LES PREMIERS COLONS, MAIS ILS PRÉFÈRENT NETTEMENT L'APPELLATION « INNUS », QUI SE TRADUIT PAR « HOMMES VÉRITABLES ». »

Par la suite, un traité signé avec Champlain en 1603 permet à ce dernier de remonter le fleuve pour fonder la ville de Québec le 3 juillet 1608. Malgré ces conflits et quelques escarmouches avec les Inuits, les Micmacs, les Abénaquis et les Iroquois, les Innus ne sont pas reconnus comme une nation guerrière.

Pendant près de deux siècles, leurs relations avec les Européens, que ce soit les Français au début de la colonisation, ou les Anglais et les Écossais après la conquête, sont basées sur le commerce, principalement la traite des fourrures. Cependant, comme cette activité s'accorde mal avec la chasse traditionnelle au caribou, un animal sans cesse en mouvement, beaucoup d'Innus perdent alors une partie de leur mode de vie traditionnel. Cela leur cause de grands ennuis au XIX^{e} siècle, lorsque le piégeage excessif finit par réduire de façon radicale les populations de





028

INNUS

castors. Sans fourrures à échanger, ils deviennent extrêmement vulnérables et doivent à nouveau redéfinir leur mode de vie. Parallèlement, l'intensification de la pêche commerciale au saumon leur cause aussi un tort énorme, les privant d'une grande partie de leurs territoires de pêche habituels.

Au début du XX^{e} siècle, l'ouverture de chantiers forestiers et miniers sur la Côte-Nord, ainsi que la construction de barrages hydro-électriques ne font rien pour améliorer leur sort. Les Innus se voient couper l'accès à de riches territoires de chasse. Ils n'ont d'autre choix que de se sédentariser pour former les neuf communautés québécoises que l'on connaît aujourd'hui. Depuis les 30 dernières années, la nation innue et les gouvernements provincial et fédéral tentent de mettre fin à un important litige territorial qui a son origine dans la Proclamation royale de 1763. La culture innue connaît aujourd'hui, tant en danse et en musique qu'en arts plastiques, un important essor et un succès qui dépasse largement les cercles autochtones.

« LE STATUT SOCIAL DES HOMMES ÉTAIT ÉTABLI SELON LEUR CAPACITÉ À RAPPORTER DE LA VIANDE POUR LE GROUPE. PLUS UN CHASSEUR RAPPORTAIT DE CARIBOUS, PLUS IL OCCUPAIT UNE PLACE IMPORTANTE DANS LA COMMUNAUTÉ. »

TRADITIONS CULINAIRES

Comme tous les peuples nomades, les Innus migrent au fil des saisons. Ils passent la belle saison sur les berges du fleuve Saint-Laurent, où ils se livrent à la pêche, principalement la pêche au saumon. Une fois l'automne arrivé, ils remontent en canot les rivières Saint-Jean, Romaine, Georges, Sainte-Marguerite ou Mista shipu pour aller chasser le caribou à l'intérieur des terres. Le saumon et le caribou ont donc toujours constitué une part importante de leur alimentation.



02

À cause du vaste territoire qu'occupe la nation innue, leur diète varie énormément d'une région à l'autre, surtout à l'époque où elle est uniquement constituée d'aliments trouvés dans l'environnement immédiat. On peut cependant parler de traits communs entre les différents groupes. Outre le saumon et le caribou, qu'ils mangent en grande quantité, les viandes de castor, de phoque, de porc-épic, d'ours, d'orignal, de lièvre et de perdrix sont largement consommées. Les oiseaux et les poissons occupent aussi une place de choix dans leur alimentation. Sans oublier la large variété de fruits, d'herbes et de légumes sauvages que leur procure la cueillette.

Le caribou est un animal unique dans la culture innue. Historiquement, c'est par la capacité à rapporter de la viande au groupe qu'un individu établit son statut social. De la bête, pas un morceau n'est perdu. Tout est utilisé : autant la viande, bien sûr, que la peau, pour fabriquer les vêtements et les tentes, et les os et les ligaments, qui servent à fabriquer divers outils et objets. On se sert même de l'omoplate de l'animal, brûlée au cours d'une cérémonie spéciale, pour localiser le gibier.





FILET DE DORÉ, CALMAR ET CREVETTES

Les différentes nations autochtones s'échangeaient régulièrement diverses marchandises, mais aussi le fruit de leur chasse et de leur pêche. À certains endroits, il y avait de véritables poissonneries à ciel ouvert. Le mélange de poissons de lac et de crevettes de mer s'est donc sûrement effectué à un moment ou l'autre de l'histoire. Surtout chez une nation comme les Innus, passant de la côte à l'intérieur des terres selon la saison. On pouvait aussi utiliser des crevettes de lac blanches.

INGRÉDIENTS
POUR 4 PERSONNES

2 filets de doré
100 g de calmar
100 g de crevettes crues
5 tomates italiennes
500 ml (2 t.) de tomates concassées en conserve
1 oignon haché
2 pincées de safran
Cerfeuil
1 c. à soupe de graines de moutarde
125 ml (½ t.) de vinaigre
1 ½ c. à café de sucre
125 ml (½ t.) d'huile d'olive
Beurre

PRÉPARATION

Moutarde marinée
Mélanger 125 ml (½ t.) d'eau, le vinaigre, le safran et le sucre. Porter à ébullition, puis verser sur les graines de moutarde.

Sauce tomate
Dans un chaudron, faire suer l'oignon haché à feu doux dans l'huile d'olive. Ajouter les tomates en conserve. Laisser mijoter jusqu'à ce que l'eau des tomates se soit presque complètement évaporée. Assaisonner au goût. Réserver.

Tomates séchées
Faire bouillir une marmite pleine d'eau salée. Préparer un grand bol d'eau et de glace. Entailler légèrement la peau au bas des tomates italiennes en forme de croix. Les plonger dans l'eau bouillante pour 10 secondes, les retirer et les plonger immédiatement dans l'eau glacée. Peler, puis couper en deux dans le sens de la longueur. Épépiner et déposer à plat sur une plaque à biscuits recouverte de papier siliconé. Saler et poivrer, puis mettre au four à 120 °C (250 °F) pour 1 heure et demie.

Doré, calmar et crevettes
Saler la peau des filets de doré et poêler à feu moyen du côté de la peau dans un mélange d'huile et de beurre, jusqu'à cuisson complète (environ 8 minutes). Mélanger les crevettes et le calmar à la sauce tomate. Réchauffer jusqu'à cuisson complète.

PRÉSENTATION

Dans une assiette, mettre la sauce tomate aux crevettes et calmar. Déposer le poisson sur le dessus, la peau vers le haut. Ajouter 3 demi-tomates séchées au four. Verser la moutarde marinée et couvrir de cerfeuil.

SAUMON DE BOIS, LENTILLES ET PAIN

Dans cette recette, j'ai voulu évoquer la cuisine des Premières Nations, mais en utilisant d'autres techniques de cuisson. Le saumon ainsi préparé sur une planche de cèdre, de par son léger goût boisé, nous rapproche du saumon fumé si populaire chez les Autochtones. Dans le même ordre d'idées, le pain levé servi à ses côtés remplace la banique. Par leur forme arrondie, les lentilles rappellent le caviar habituellement servi avec le poisson fumé.

PRÉPARATION

Saumure

Dans un contenant non réactif, mélanger le gros sel, le poivre blanc, 1 cuiller à café de sucre et un litre d'eau. Ajouter le saumon et laisser mariner une heure au froid.

Pâte

Ajouter la levure à l'eau tiède, laisser reposer 2 minutes. Ajouter la pincée de sucre et recouvrir d'une pellicule plastique. Laisser reposer 5 minutes dans un endroit moyennement chaud, le temps que la levure réagisse. Dans un grand bol, mélanger la farine et le sel. Creuser un trou au milieu et y verser la levure avec l'eau et les 4 c. à soupe d'huile d'olive. Mélanger à la main. Faire une boule avec la pâte obtenue et pétrir jusqu'à ce qu'elle soit élastique. Déposer dans un bol préalablement huilé, couvrir d'une pellicule plastique et laisser reposer jusqu'à ce que la pâte lève.

Saumon

Faire frire le bacon, laisser refroidir et hacher. Séparer le gras fondu et réserver. Ciseler finement l'échalote et la ciboulette. Mélanger les lentilles, la ciboulette, le gras du bacon, 2 c. à soupe d'huile d'olive et le jus d'un citron. Préchauffer le four à 135 °C (275 °F). Retirer le poisson de la saumure et le rincer. Imbiber d'eau la planche de cèdre et y déposer le poisson. Mettre au four pour 10 minutes, ou moins pour une cuisson moyenne.

Pain levé

Chauffer un poêlon en fonte à feu vif et y déposer 2 c. à soupe de gras de bacon. Aplatir grossièrement un pâton avec les doigts et le déposer dans le poêlon. Enfourner immédiatement.

PRÉSENTATION

Déposer la pâte cuite au fond de l'assiette. Parsemer le centre d'oignons verts. Saupoudrer de sel et d'un tour de moulin à poivre. Déposer le poisson fumant. Garnir d'une cuillérée de crème fraîche. Ajouter la vinaigrette de lentilles et bacon. Servir.

INGRÉDIENTS

POUR 4 PERSONNES

½ filet de saumon
1 c. à café de poivre blanc
1 c. à café de sucre
2 c. à café de gros sel
315 ml (1 ¼ t.) d'eau tiède
1 enveloppe de levure
1 pincée de sucre
400 g (3 ½ t.) de farine
1 c. à soupe de sel
4 c. à soupe d'huile d'olive
4 c. à soupe de crème fraîche
4 oignons verts
1 échalote française
Jus d'un citron
1 botte de ciboulette
6 tranches de bacon
50 g (½ t.) de lentilles noires cuites
2 c. à soupe d'huile d'olive
Poivre du moulin

N. B. Vous emploierez idéalement une planche de cèdre et une plaque en grès.

Conseil : Faites tremper votre planche de cèdre toute une nuit avant de l'utiliser, de façon que le bois soit bien imbibé. Vous en trouverez dans les grandes quincailleries, généralement dans la section des barbecues, plutôt que dans les petits magasins d'articles de cuisine.





PIÈCE DE CERF, JERKY ET VIN ROUGE

Le *pashteuiatsh*, la viande séchée appelée « jerky » dans la recette, est un mets bien connu de la cuisine autochtone. Sous cette forme, la viande pouvait être conservée pendant plusieurs semaines. Cette poudre pouvait servir d'assaisonnement, comme c'est le cas ici, tout en assurant un bon apport de protéines. On la mélangeait aussi à du gras et des petits fruits pour faire le pemmican. Avec la viande du chasseur, j'ai ajouté les petits fruits du cueilleur et les haricots du cultivateur, touchant ainsi à trois aspects importants de l'alimentation des Premières Nations.

INGRÉDIENTS
POUR 4 PERSONNES

200 g (1 t.) de haricots blancs
2 pilons de poulet
5 gousses d'ail pelées
2 gousses d'ail en chemise
1 feuille de laurier
500 ml (2 t.) de bouillon de volaille
50 g (½ t.) de canneberges séchées
Le gras d'un magret de canard
300 g de gigue de cerf
190 ml (¾ t.) de vin rouge
1 branche de thym frais
Jerky finement râpé
Huile
Beurre

PRÉPARATION

Haricots

Laisser tremper les haricots dans l'eau une nuit, puis les égoutter. Dans une cocotte en fonte, déposer les haricots, les gousses d'ail pelées, la feuille de laurier, les pilons de poulet et le gras de canard. Recouvrir de bouillon de volaille. Porter à ébullition et laisser mijoter jusqu'à ce que les haricots soient tendres. Vérifier l'assaisonnement et rectifier au goût.

Cerf

Faire chauffer un filet d'huile dans un poêlon. Ajouter une noix de beurre. Lorsque le beurre mousse, ajouter le cerf assaisonné à votre goût ainsi que 2 gousses d'ail en chemise et la branche de thym frais. Saisir le cerf sur toutes les faces. Mettre au four à 200 °C (400 °F) pour 6 minutes, un peu plus si désiré. Sortir le cerf du four et laisser reposer. Débarrasser le poêlon du gras et déglacer au vin rouge. Laisser réduire presque à sec. Ajouter une noix de beurre. Tourner le poêlon d'une main dans un mouvement continu et ajouter le jerky râpé pour lier la sauce.

PRÉSENTATION

Déposer les haricots au fond de l'assiette. Ajouter le cerf préalablement tranché. Ajouter une poignée de canneberges. Napper de sauce et servir.

N. B. Nous avons choisi de substituer le cerf au caribou, ce dernier étant beaucoup plus difficile à dénicher dans les marchés d'alimentation.







LA NATION PEKUAKAMIULNUATSH

QUI SONT-ILS?

Les Pekuakamiulnuatsh, c'est le nom que l'on donne aux Innus vivant en bordure du lac Saint-Jean, une étendue d'eau qu'ils désignent sous l'appellation *Pekuakami*, « le lac plat ». À l'origine nomades, ces membres de la grande famille linguistique algonquienne vivent sur ces berges depuis plus de 5 000 ans. Comme on y trouve du gibier en abondance, notamment du castor, ils furent des figures importantes de la traite des fourrures.

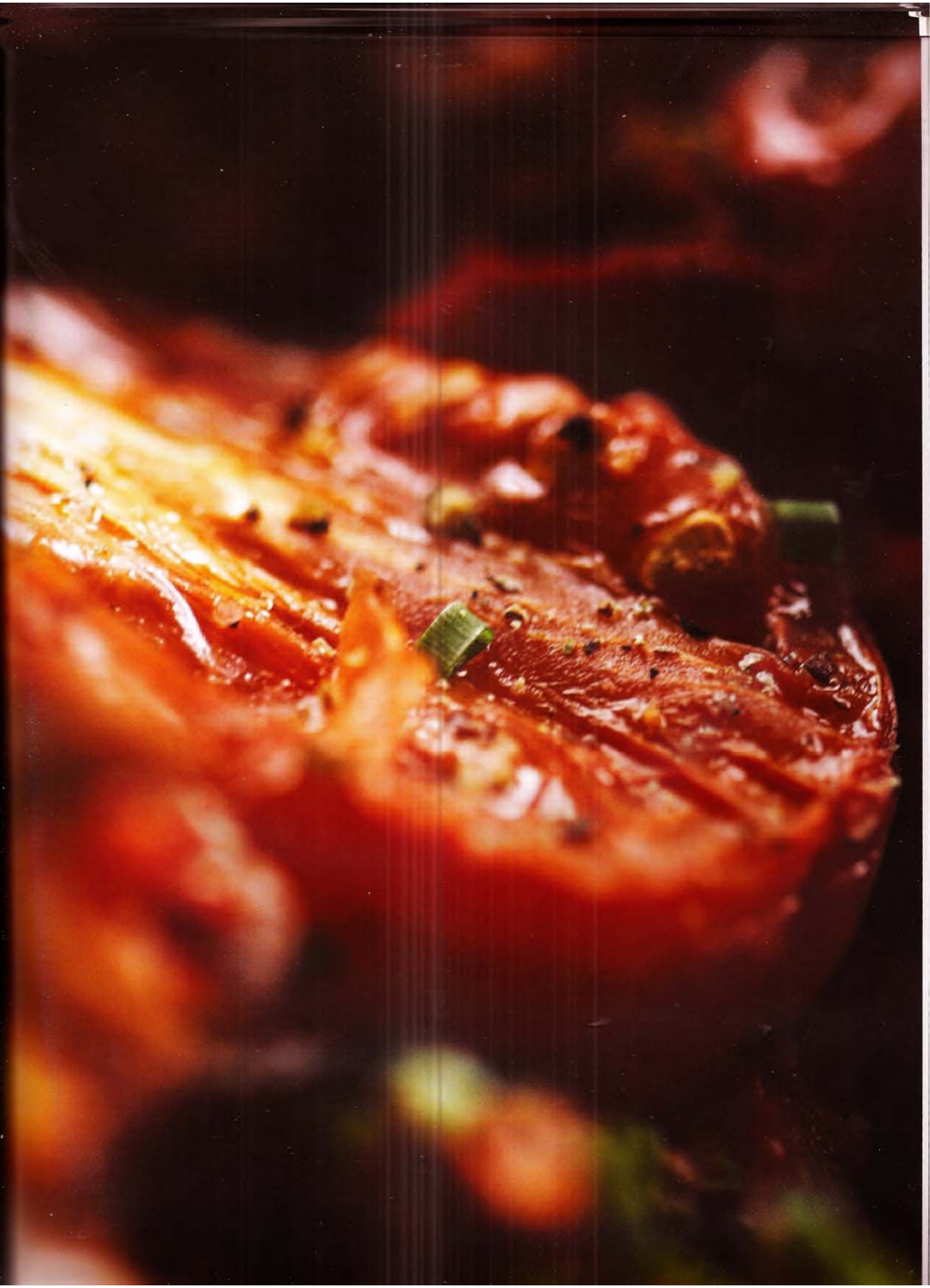
Sur la rive ouest du lac, à environ 6 kilomètres de Roberval, se trouve la réserve de Mashteuiatsh, un village d'un peu plus de 15 km^2 dont le nom signifie « là où il y a la pointe » et qu'on appelait Pointe-Bleue jusqu'en 1985. Environ 2 000 Innus y vivent, même si la bande compte officiellement plus de 5 000 membres. Bien qu'ils ne soient pas si nombreux, les Pekuakamiulnuatsh font de grands efforts pour conserver leur langue, le *nehluen*.

« LES PEKUAKAMIULNUATSH SONT INSTALLÉS SUR LES BORDS DU LAC SAINT-JEAN DEPUIS DES MILLIERS D'ANNÉES. ILS ONT SURNOMMÉ CETTE VASTE ÉTENDUE D'EAU *PEKUAKAMI*, « LE LAC PLAT ». »

D'HIER À AUJOURD'HUI

Le lac Saint-Jean n'a pas besoin de présentation. Il est connu à travers le Québec, ayant une dimension presque mythique avec ses allures de mer intérieure et son tempérament changeant, qui en fait l'un des plans d'eau les plus dangereux de la province. Le « lac plat » des Pekuakamiulnuatsh est indissociable de toute leur histoire. Au centre d'un vaste réseau hydrographique utilisé comme voies de transport par la nation, il fit office de véritable carrefour routier durant des siècles.

Nitassinan, un immense territoire de 92 280 km^2 autour de Mashteuiatsh, correspond à leurs terres traditionnelles. On y retrouve beaucoup de sites archéologiques, vestiges d'anciens campements ou de cimetières autochtones. Une bonne partie de ces terrains constitue ce que le gouvernement a appelé la « réserve à castors de Roberval », une aire protégée visant à éviter la chasse abusive de l'animal par les non-Autochtones. Étant donné l'étendue de ce territoire, les contacts sont nombreux au fil des siècles avec les autres nations amérindiennes, notamment les Cris, les Algonquins et les Attikameks. Mais c'est l'arrivée de l'homme blanc qui provoque les plus grands bouleversements en ce qui concerne leur mode de vie.





031

Les premiers contacts se font le long de la côte avec les pêcheurs de morue venus d'Europe, bien avant 1534. Cette relation se veut essentiellement commerciale. Ensuite, lors de la période de contact, c'est par la traite des fourrures que se fait le rapprochement entre les Pekuakamiulnuatsh et les colonisateurs européens. Quatre postes de traite furent établis dans la région du Saguenay-Lac-Saint-Jean : Tadoussac, Chicoutimi, Métabetchouan et Ashuapmushuan.

Au milieu du XIX^{e} siècle, commence l'évangélisation du territoire du Saguenay par les missionnaires oblats de Marie-Immaculée, sur ordre de l'archevêque de Québec. Ils seront, avec les jésuites, responsables des plus profondes transformations culturelles des Innus du Lac-Saint-Jean. En 1856, on fonde officiellement la réserve de Mashteuiatsh. La Compagnie de la Baie d'Hudson transfère toutes ses activités dans la région et les oblats y transportent leur chapelle à partir de Métabetchouan. Mais comme chez tant d'autres communautés autochtones, l'éducation que l'on donne aux enfants, notamment dans les pensionnats, ne tient pas compte de leurs différences culturelles. Malgré tout, les Pekuakamiulnuatsh ont multiplié au cours des dernières décennies les efforts pour se réapproprier leur riche tradition culturelle.

« IL EST TRÈS IMPORTANT POUR UN PEKUAKAMIULNUATSH DE TOUJOURS REMERCIER LE *TSHISHE MANITU* POUR CHAQUE CHASSE FRUCTUEUSE. C'EST GRÂCE À LUI SI L'ANIMAL A CROISÉ LA ROUTE DU CHASSEUR ET QUE CELUI-CI PEUT NOURRIR SA FAMILLE. »

TRADITIONS CULINAIRES

Les Pekuakamiulnuatsh étant nomades, ils vont à la rencontre de la nourriture. Chaque clan, composé d'une à cinq familles, pour un maximum de soixante-quinze individus, s'assure du bon équilibre des différentes espèces occupant son territoire de chasse. Leur alimentation et leur gestion des ressources naturelles se rapprochent beaucoup de celles des Attikameks.



On pratique la chasse selon des us et coutumes bien établis. On ne tue pas sauvagement et l'on remercie toujours *Tshishe Manitu* d'avoir mis l'animal sur notre route. C'est lui, le Créateur, qui a bien voulu que le chasseur tue pour subvenir à ses besoins et à ceux de sa famille. Lorsque l'on abat un ours, on met toujours du tabac sur son museau en guise de remerciement avant de le dépecer et l'on ne gaspille jamais rien, utilisant la viande, la graisse, la peau et les os.

La viande de castor est très populaire auprès des Pekuakamiulnuatsh. Mais le caribou, le porc-épic, l'orignal, le lièvre et la perdrix se retrouvent aussi au menu. Les fruits sauvages, dont bien sûr le bleuet, occupent également une grande place dans leur alimentation, tout comme les oiseaux et – rien de plus normal pour une nation vivant dans un coin de pays au réseau hydrographique si important – les poissons.

On prépare aussi le pemmican, mélange de viande de gibier séchée, de gras animal et de petits fruits. Ces « barres tendres » à l'ancienne, nourriture consistante et riche, permettent à de nombreux Pekuakamiulnuatsh de survivre en forêt pendant leurs longues expéditions. Facile à transporter, la viande ainsi préparée ne se gâte pas et peut être conservée très longtemps.



CASTOR, YOGOURT ET PAPRIKA

l peut être assez compliqué de se procurer de la viande de castor. Pour vous implifier la vie, vous pouvez remplacer celle-ci par du porc, mais vous perdez 'occasion de goûter à cette viande savoureuse. La cuisson en papillote existait el et bien à l'époque chez les Premières Nations, mais elle se faisait de façon lifférente. C'est avec de l'écorce de bouleau qu'on enveloppait les aliments pour n conserver la saveur durant la cuisson.

INGRÉDIENTS

POUR 4 PERSONNES

1 kg de castor en dés
3 poivrons rouges en dés
4 tomates italiennes
1 c. à café de carvi moulu
2 oignons en dés
500 g de yogourt au citron
2 c. à soupe de paprika
1 pincée de sel

PRÉPARATION

'astor
/élanger le castor, les poivrons rouges, les tomates, le carvi et les ignons. Assaisonner généreusement. Déposer dans un grand morceau e papier d'aluminium. Refermer en papillote. Mettre au four à 50 °C (300 °F) pendant 45 minutes.

'auce
/élanger le yogourt au citron, le paprika et la pincée de sel.

PRÉSENTATION

luvrir le papier d'aluminium et servir tel quel, avec la sauce.

ONSEIL : Lorsque vous utilisez du paprika, mélangez toujours avec un peu de sel afin e lui donner du plus de goût.





BOUILLON DE POISSONS DE LAC

Les bouillons, soupes et potages sont présents depuis longtemps dans la tradition culinaire des Premières Nations, qui mélangeaient souvent plusieurs ingrédients dans le même plat. J'ai voulu ici servir une version autochtone, avec les poissons et les écrevisses de nos lacs, de la célèbre bouillabaisse de Marseille (Massalia), un plat d'origine grecque datant de 7 siècles avant notre ère, et apporté sur le continent par les Français. J'y ai mis du fenouil, dont le goût légèrement anisé se mélange parfaitement à celui des poissons de lac.

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

1 petit doré
1 brochet
4 perchaudes
2 truites
Une vingtaine d'écrevisses
1 kg d'os de poisson blanc
1 poireau haché
3 oignons hachés
1 tête d'ail hachée
1 bulbe de fenouil haché
4 tomates hachées
2 pincées de safran
1 pointe de piment de Cayenne
4 pommes de terre épluchées
1 baguette
125 ml (½ t.) d'huile d'olive
Aïoli

PRÉPARATION

Bouillon
Mettre les os de poisson à dégorger dans le lavabo sous l'eau froide. Faire revenir le fenouil, les oignons, le poireau, les tomates et l'ail dans un chaudron avec l'huile d'olive. Ajouter les écrevisses et les carcasses de poisson et laisser cuire 15 minutes de plus. Ajouter 3 litres (12 t.) d'eau, le safran et le piment de Cayenne, et laisser frémir pendant 20 minutes. Passer le tout au moulin à légumes, à la grosse grille et au gros chinois ensuite. Rectifier l'assaisonnement au besoin.

Pommes de terre
Cuire les pommes de terre coupées en rondelles dans une casserole, recouvertes d'un mélange composé à moitié de fond de poisson et à moitié d'eau. Réserver.

Poissons
Dans la soupe, pocher les filets ou darnes de poissons doucement, avec la peau.

PRÉSENTATION

Servir les poissons dans un bol avec les pommes de terre. Verser la soupe et manger avec du pain et de l'aïoli.

SIMILICASTOR

Puisque le castor est si difficile à trouver, j'ai décidé de vous en inventer un! Le pied de veau, par son côté gélatineux, remplace la queue de l'animal et sa texture si particulière. Il s'apparente aussi au castor confit. La viande de porc remplace de façon adéquate celle du rongeur, alors que le boudin sert à donner le petit goût sanguin propre aux viandes de gibier. On faisait d'ailleurs une sorte de boudin à l'époque, en remplissant de viande et de sang une tripe d'orignal, qu'on faisait sécher par la suite.

INGRÉDIENTS

POUR 4 PERSONNES

1 filet de porc
2 pieds de veau
1 gros boudin
2 pommes de terre Russet
1 botte d'estragon
1 branche de céleri
1 carotte
1 oignon
1 feuille de laurier
1 c. à soupe de moutarde de Dijon
1 c. à soupe de pâte de tomates
Huile de canola
Beurre

PRÉPARATION

Pieds de veau

Dans un chaudron, mettre les pieds de veau avec la carotte, le céleri, l'oignon et la feuille de laurier. Couvrir d'eau, porter à ébullition et laisser frémir pendant 2 heures, jusqu'à ce que la viande se détache de l'os. Retirer la viande et ôter délicatement chacun des os qu'elle contient, puis la déposer sur un papier cellophane et rouler serré. Réfrigérer.

Pommes de terre

Passer les pommes de terre à la mandoline pour faire des juliennes. Rincer à grande eau pour une dizaine de minutes. Frire dans l'huile de canola à 160 °C (320 °F).

Filet de porc et boudin

Assaisonner le filet de porc. Couper le boudin et le pied de veau en rondelles de deux doigts d'épaisseur. Faire rôtir tranquillement le filet de porc dans le beurre pendant 12 minutes. Sur une plaque, mettre au four à 175 °C (350 °F). Dans la poêle ayant servi pour le filet de porc, faire rôtir les rondelles de boudin et de pied de veau. Couper le porc en rondelles de 1 pouce d'épaisseur.

Sauce

Mélanger la pâte de tomates et la moutarde de Dijon. Faire rôtir dans le beurre. Ajouter le liquide restant de la préparation des pieds de veau.

PRÉSENTATION

Faire un petit tas de pommes de terre en juliennes. Déposer aléatoirement des rondelles de boudin, de pied de veau et de porc. Ajouter un peu de sauce et quelques feuilles d'estragon.

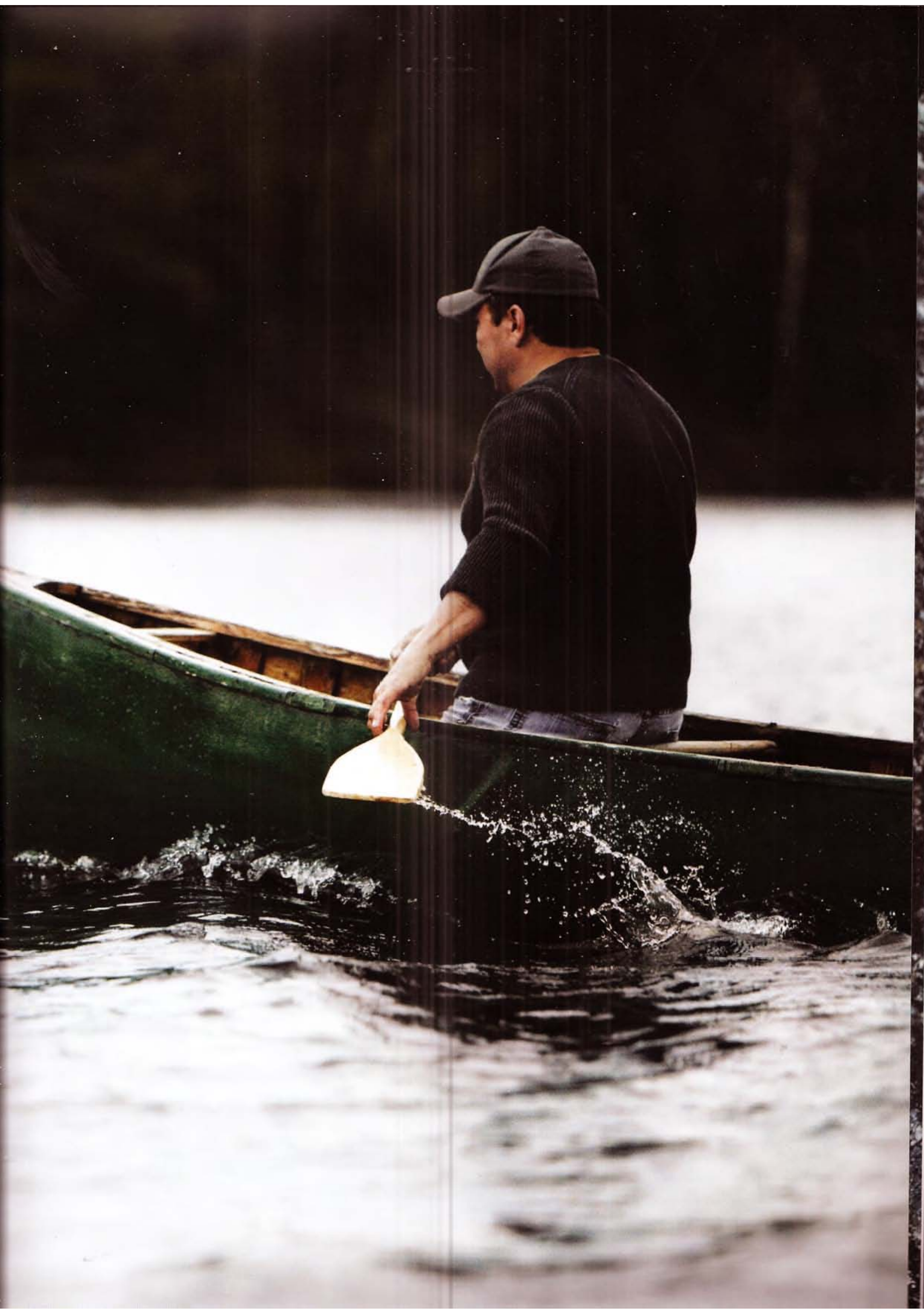



Céleri sauvage et tige de quenouille (à droite)

LA NATURE EST LE SUPERMARCHÉ TRADITIONNEL DES PREMIÈRES NATIONS. ELLE EST REMPLIE DE RESSOURCES QUI NOUS PERMETTENT DE CUISINER L'ANIMAL. ELLE NOUS FOURNIT DES HERBES ET DES ÉPICES POUR PARFUMER VIANDES ET POTAGES SANS AJOUTER DE SEL OU DE SUCRE. MALHEUREUSEMENT, NOUS VIVONS DE PLUS EN PLUS COUPÉS DU TERRITOIRE. CES SAVEURS CONNUES DEPUIS DES SIÈCLES TENDENT À TOMBER DANS L'OUBLI.











SOURCES

La source première de ce livre : toutes les personnes, la plupart issues des communautés autochtones, qui au cours de ma vie m'ont appris quelque chose sur la cuisine des Premières Nations. Mais ce livre s'appuie également sur plusieurs sources écrites. Pour les données sur les diverses communautés, les nombreuses publications des Affaires indiennes et du Nord (Canada), du Secrétariat aux affaires autochtones du Québec, de Développement durable, Environnement et Parcs (Québec) et du ministère des Affaires autochtones de l'Ontario, nous ont été indispensables. Aussi, le site officiel de chacune des communautés traitées nous a beaucoup aidé. Quant à certaines informations historiques, le manuel de Michel Lambert intitulé *Histoire de la cuisine familiale du Québec – Vol. 1 : ses origines autochtones et européennes* (éditions GID, 2006) s'est révélé fort précieux. Enfin, notre équipe tient à dire que, bien que certains événements historiques suscitent encore des débats et que notre équipe soit redevable du savoir des personnes et instances ci-dessus mentionnées, nous sommes les seuls responsables de nos choix éditoriaux.

REMERCIEMENTS

Un livre ne se fait pas tout seul, c'est un travail d'équipe. Celle d'Images Pimiento a un jour fait appel à moi pour la série télé *Pachamama – Cuisine des Premières Nations*. Elle m'a de nouveau fait confiance lorsqu'il fut temps de transposer celle-ci en un livre de cuisine. Je remercie Orlando Arriagada et Luc Lainé d'avoir initié ce projet.

Je suis tout spécialement reconnaissant à mes parents, Raymond et Annette, qui, tout au long de leur vie, nous ont appris, à mes sœurs et moi, à quel point notre identité culinaire pouvait enrichir nos vies. Ce savoir, c'est à mon tour de vous le transmettre.

Je suis grandement redevable à l'équipe de création du livre, qui, par son appui indéfectible, a su m'encourager, me soutenir, m'enthousiasmer et faire de cette aventure de papier une véritable odyssée culinaire : Louis-François Grenier, pour sa plume et sa persévérance; Maksim Morin, pour son aide précieuse à l'élaboration des recettes; Albert Elbilia, pour avoir mis en images mon univers et pour avoir, avec Orlando Arriagada, su bâtir une vision artistique qui le fait rayonner; Chantal Bessette et Bastien Gagnon-Lafrance, pour leur travail de recherche; Mauricio Segura, pour s'être chargé de la direction du contenu ; et Vanessa-Anne Coutu, pour avoir veillé à la coordination du projet. Ils ont mené cet ouvrage de main de maître.

Je remercie Charles Raphaël et son fils Christopher de nous avoir accueillis sur leur territoire de trappe, de même que le Centre de conservation de la biodiversité boréale de Saint-Félicien. Ils nous ont permis une grande proximité avec la nature et ainsi donné la possibilité de mieux vous la faire connaître.

Merci à François Côté, Andréanne Lamontagne, Graham Warner, Nicolas Gamache et David Schmidt, pour leur aide à la préparation des recettes lors des séances photo, de même qu'à la Boucherie de Tours pour ses pièces de qualité. Merci à Tom Littledeer et Sharron Wall Littledeer, pour leur gentillesse et leurs splendides accessoires des Pagaies du gourmet, qui présentent si bien nos plats. Je n'oublie pas Guillaume De l'Isle, l'Émouleur, pour sa générosité et ses lames finement ciselées.

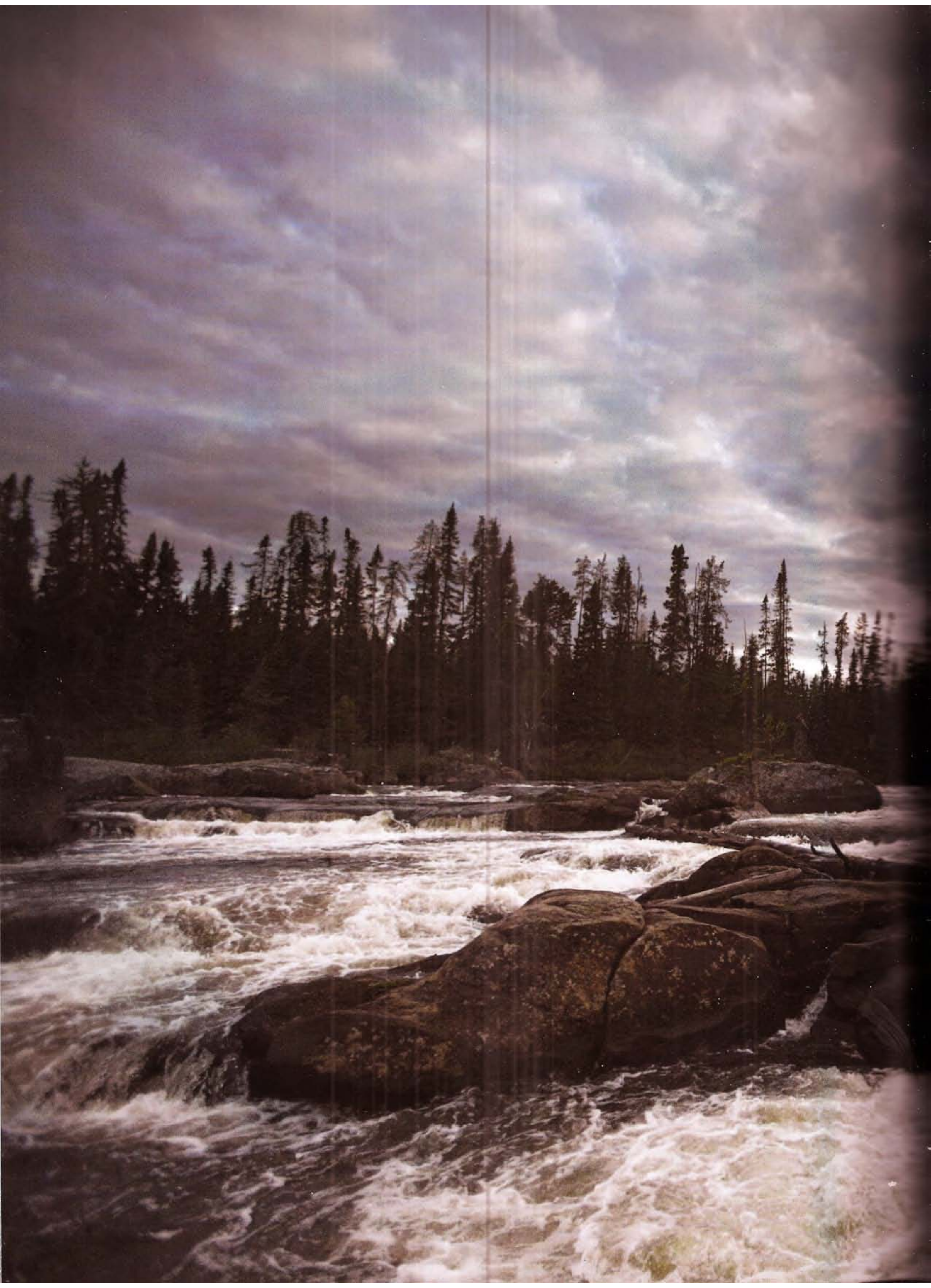
Je remercie bien sûr les autres membres de l'équipe Pimiento : Marie-Eve Grisé-Blais, Kenny Brown, Pascal Rajotte, Richard Milot et François Forget. Ma reconnaissance va aussi à Marilyn Deguire et Stéphane Losq, de même qu'à l'équipe de la série documentaire *Pachamama – Cuisine des Premières Nations*. Merci à l'Hôtel-musée des Premières Nations, de Wendake, et à l'École Kassinu Mamu.

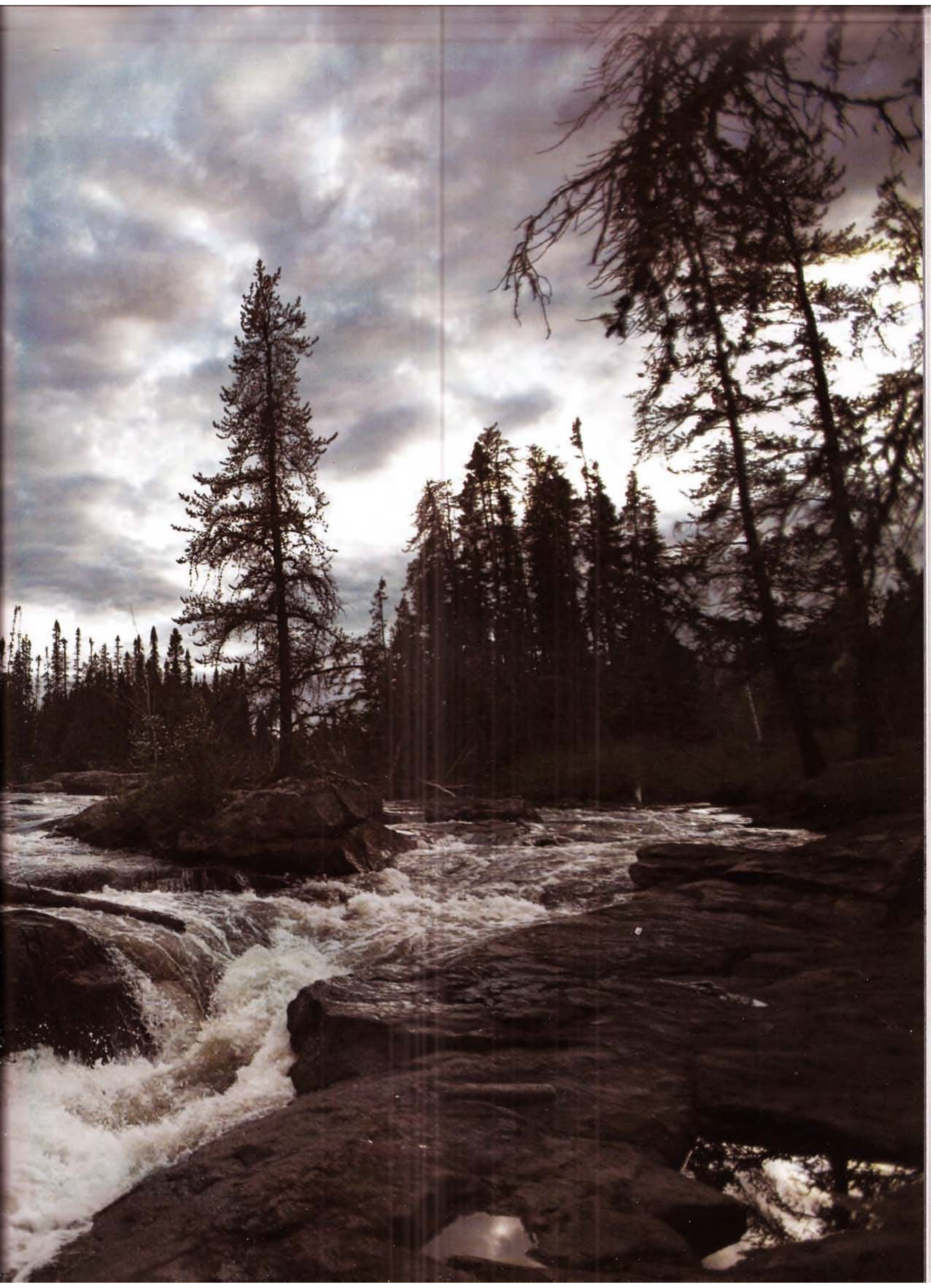
En terminant, je tiens à exprimer ma gratitude à l'équipe des Éditions du Boréal, qui ont cru en *Pachamama – Cuisine des Premières Nations*, et à Monika Ille, de APTN, qui n'a jamais ménagé ses encouragements.

Manuel Kak'wa Kurtness

aptn Réseau de télévision des peuples autochtones

100% PIMIENTO









GLOSSAIRE

ALIMENTS ET TERMES

Ail des bois : Plante herbacée vivace qui atteint sa maturité entre 7 et 10 ans. On la retrouve généralement dans les forêts où il y a beaucoup d'érables. C'est une espèce protégée dont le commerce est interdit au Québec. On doit la cueillir dans des milieux non protégés (un maximum de 50 bulbes par année) ou se la procurer en Ontario, où elle ne jouit d'aucune protection.

Baies de genièvre : Petits fruits sauvages. On trouve beaucoup de genévriers le long du Saint-Laurent entre Québec et la Gaspésie. On utilise généralement les baies pour relever les marinades et la choucroute. Elles sont reconnues depuis des siècles pour leurs vertus thérapeutiques.

Banique : Pain plat autochtone fait à base de farine, de levure, de sel et d'eau. Il serait un dérivé du *bannock* écossais.

Blanchir : Plonger dans l'eau bouillante pour quelques minutes.

Braiser : Cuire la viande dans son jus, à feu doux.

Caraméliser : Faire revenir dans un corps gras en ajoutant une petite quantité de sucre granulé pour les dernières minutes de cuisson.

Carpaccio : Le carpaccio a été inventé à Venise dans les années 50 par le chef Giuseppe Cipriani. Son nom lui vient de l'artiste-peintre Vittore Carpaccio, le chef Cipriani ayant remarqué une ressemblance entre la couleur de la viande et les rouges bien particuliers utilisés par l'artiste sur ses toiles. La viande se mange crue, mais on la cogne pour en casser les fibres afin qu'elle s'attendrisse.

Carvi : Plante proche du fenouil, de l'anis et de l'aneth, dont on se servait comme condiment en Égypte 1 500 ans avant Jésus-Christ. Les feuilles servent dans les potages et les salades, mais ce sont surtout les graines qu'on utilise pour parfumer la viande. Très populaire en Allemagne.

Castor : Vous pouvez remplacer la viande de castor par du porc. Il est presque impossible d'en trouver en boucherie. Il faut s'adresser directement à un trappeur.

Caviar de corégone : Parfois appelé « caviar doré » à cause de sa couleur, le caviar de corégone est délicieux avec son côté croquant et son petit goût sucré. On en trouve dans les bonnes poissonneries.

Cerf : Le cerf rouge est un produit d'élevage importé de Nouvelle-Zélande. Il y a maintenant un cheptel de 25 000 têtes au Québec. Le cerf de Virginie est différent. Il vit ici à l'état sauvage. La viande de cerf est de plus en plus facile à dénicher, on en trouve même dans plusieurs épiceries.

Chevreuil : Le chevreuil est commercialisé pendant la période de la chasse, en automne et en hiver. Viande très maigre, il faut éviter de trop la cuire. Il est préférable qu'elle reste rosée. On peut se la procurer fraîche ou congelée, dans les boucheries.

Chiffonnade : Couper les feuilles en longues lanières fines.

Chile ancho : Piment poblano séché. Son goût est doux, ressemblant à celui des [illegible] On en trouve dans les épiceries spécialisées en produits sud-américains.

Chinois : Une petite passoire fine, en forme de cône.

Coffre (de lapin, de volaille) : La cage thoracique de l'animal.

Corégone : Poisson d'eau douce à chair blanche. Il est délicieux et très prisé dans l'[illegible] canadien. On l'achète à la poissonnerie. On le retrouve sur le blason de la ville de [illegible] Rivières.

Cornichon gherkin : Sorte de cornichon mariné, facile à trouver à l'épicerie.

Cuire à l'étouffée : Cuire un aliment à feu très doux, dans une cocotte avec un [illegible] On peut ajouter une toute petite quantité d'eau. L'eau s'évapore et forme des [illegible] qui retombent au fond, puis s'évaporent à nouveau.

Déglacer : Faire fondre avec un liquide (généralement de l'eau ou du vin) les [illegible] cuisson d'une viande rôtie.

Échalote française : Ce que nous appelons « échalote » au Québec est en fait un [illegible] vert. De la grosseur d'un bulbe d'ail, l'échalote a un goût légèrement plus doux que [illegible] l'oignon.

Écureuil : Il est impossible d'acheter de la viande d'écureuil. Ceux qui tiennent vraiment [illegible] goûter doivent se résoudre à en attraper un.

Esturgeon : Au Québec, on retrouve l'esturgeon jaune dans les grandes rivières et les [illegible] ainsi que dans le Saint-Laurent. L'esturgeon noir vit seulement en eau salée. On peut [illegible] de l'esturgeon (souvent fumé) dans les bonnes poissonneries.

Faisan : Oiseau qui était déjà consommé et prisé par les Romains et les Grecs de l'[illegible] La femelle a meilleur goût que le mâle.

Gésier : Le gésier est un muscle qui permet à certains oiseaux et reptiles de digérer les aliments de façon mécanique, en les broyant. Avec le cœur et le foie, il constitue ce qu'on appelle les abats de volaille. Se trouve en boucherie.

Gigue de cerf : « Gigue » vient de « gigot. » Il s'agit de la cuisse de l'animal.

Gourgane : On l'appelle aussi la « fève des marais ». C'est une légumineuse apportée sur le continent par les premiers colons venus d'Europe.

Gousse d'ail en chemise : Cuire la gousse doucement, sans enlever la pelure, jusqu'à ce qu'elle devienne très molle. On retire ensuite la pelure pour déguster l'ail qui a un goût plus doux.

Jerky : Viande marinée et séchée. On peut l'acheter déjà prête au supermarché ou en faire soi-même. Si c'est le cas, éviter l'huile dans la préparation du jerky, elle nuirait à la déshydratation de la viande.

Lotte : La lotte est un poisson d'eau douce. Il existe aussi la lotte de mer, appelée baudroie. Avec l'esturgeon, c'est le seul autre poisson que l'on peut braiser.

Mâche : Plante de la famille des valérianacées. Faible en calories, riche en fibres et en vitamines, elle contient des oméga-3. On la conserve de 3 à 4 jours. Elle se consomme crue, en salade, ou cuite. On en trouve maintenant dans presque toutes les épiceries.

Maïs hominy : L'équivalent du maïs lessivé des Mohawks. Les grains sont trempés dans une préparation de bicarbonate de sodium et de cendres puis dégermés. S'achète en conserve.

Maseca : Marque d'une farine de maïs très connue, souvent utilisée pour préparer des tortillas, des tamales, des enchiladas ou des tostadas.

Miso jaune : Le miso a été importé de Chine par les Japonais il y a plus d'un millénaire. C'est une pâte fermentée obtenue par le mélange d'orge ou de riz avec du soya, du sel de mer et de l'eau. La couleur du miso varie selon la fermentation, le jaune étant plus fermenté que le blanc, mais moins que le rouge. On en trouve dans les magasins d'aliments naturels ou la section bio des supermarchés.

Oie : Généralement, on se procure de l'oie d'élevage, même si au Québec la production est encore limitée. On retrouve surtout des cuisses, des magrets et des saucisses. On peut remplacer l'oie par le canard, de plus en plus facile à dénicher en épicerie.

Orignal : La viande d'orignal se trouve généralement par l'entremise des chasseurs lors de la saison. On peut la remplacer par un autre gibier, le cerf étant probablement le plus facile à dénicher. Toutefois, la viande du wapiti s'en approche davantage, sur le plan du goût.

Oseille : Plante potagère vivace ressemblant à l'épinard. Fait partie de la cuisine égyptienne depuis des millénaires. Toujours cueillir les feuilles avant la floraison. Riche en fibres et en vitamine C.

Outarde : Même oiseau que la bernache du Canada. C'est une oie sauvage difficile à trouver sur le marché si l'on ne connaît pas de chasseur. On peut la remplacer par le canard.

Pain pumpernickel : Pain originaire d'Allemagne, à base de grains de seigle grossièrement moulus.

Pancetta : Poitrine de porc salée et poivrée qu'on fait sécher quelques mois. Elle sert souvent à parfumer les sauces et les farces.

Perdrix : Petit gibier à plumes aussi appelé « gélinotte ». La perdrix sauvage aura une chair violacée, contrairement à une chair blanche pour un oiseau d'élevage. À l'épicerie, vous trouverez surtout de la pintade surgelée.

Pigeon : Le pigeon se trouve en boucherie (pas dans toutes par contre). Il s'agit d'un oiseau d'élevage bien différent de celui qui envahit nos villes.

Pocher : Plonger un aliment dans un liquide frémissant, mais pas encore en ébullition.

Pourpier : Plante rampante très commune, qu'on prend souvent pour de la mauvaise herbe.

Rabiole : On l'appelle aussi « navet blanc ». Elle se mange crue ou cuite. En choisir une de taille moyenne, ferme et plutôt lourde. Les plus grosses sont souvent plus amères. On en trouve dans la plupart des épiceries.

Raifort : Plante vivace à très grandes feuilles, dont on utilise la racine, au goût fort et piquant, entre autres pour préparer le wasabi japonais.

Salicorne : Plante poussant dans les endroits à forte concentration en sel. On l'appelle aussi « criste-marine » ou « perce-pierre ». On en retrouve entre autres dans l'estuaire du Saint-Laurent.

Sauge : Elle fait partie des fines herbes. Elle a des vertus médicinales et (selon la croyance) purificatrices. Son goût est amer et camphré. Elle est riche en antioxydants. On la trouve fraîche au marché lorsque c'est la saison.

Semolina : Semoule de maïs fine, à ne pas confondre avec la semoule servant à préparer la polenta. On la trouve dans certains supermarchés et quelques épiceries italiennes.

Sriracha : Sauce rouge aux piments, d'origine thaïlandaise. Épicée. On peut la trouver dans les marchés asiatiques.

Suer : « Faire suer », c'est-à-dire cuire doucement des légumes (à découvert ou non) jusqu'à faire perler leur eau de végétation.

Tamales : Préparation cuite dans des feuilles de maïs ou de bananier, parfois appelée *humitas*. Originaires d'Amérique latine, les tamales étaient à l'origine destinées aux guerriers à cause de la facilité de transport.

Tempura : Pâte à frire japonaise, faite à base de farine, de jaunes d'œufs et d'eau froide. On peut y tremper du poisson, des fruits de mer, des viandes ou des légumes. Il est préférable que la pâte soit fine.

Têtes de violon, ou crosses de fougères : Elles poussent dans les milieux humides avec un large couvert forestier. On peut les cueillir en mai et en juin, avant qu'elles ne dépassent les 10 centimètres. Il est défendu d'en cueillir plus de 5 plants et d'en vendre plus de 1. Il est très important qu'elles soient bien cuites, sinon il y a risque d'intoxication. On les retrouve dans les boutiques spécialisées en produits du terroir.

Topinambour : Plante vivace originaire d'Amérique du Nord et cultivée pour ses tubercules riches en insuline. On l'appelle aussi « truffe du Canada ».

Vinaigre de xérès : D'appellation contrôlée, il ne peut être produit que dans la région de Jerez en Espagne. Ce vinaigre est coloré et savoureux, mais il faut savoir l'utiliser avec modération.



INDEX DES RECETTES

CRÉDITS DES PHOTOS D'ARCHIVES

LA NATION HURONNE-WENDATE

01 : « ***Homme qui fabrique des raquettes*** ».
Photo : Edith S. Watson. Canadien Pacifique. 1921. Source : Bibliothèque et Archives nationales du Québec, Direction du Centre d'archives de Québec, Fonds L'Action catholique. P428,S3,D4,P5.

02 : « ***Sioui*** ».
Photo : J. E. Livernois, vers 1900. Source : Bibliothèque et Archives nationales du Québec, Direction du Centre d'archives de Québec, Fonds J. E. Livernois Ltée. P560,S2,D1,P1718.

03 : « ***Fabrication de mitaines de cuir, manufacture de Bastien Bros au Village-Huron*** ».
Photo : Roland Charuest, 1947. Source : Bibliothèque et Archives nationales du Québec, Direction du Centre d'archives de Québec, Fonds Ministère de la Culture, des Communications et de la Condition féminine – Série Office du film du Québec. E6,S7,SS1,P35431.

LA NATION MOHAWK

04 : « ***Caughnawaga Indians*** ».
Source : Bibliothèque et Archives Canada. Crédit : J.G. Parks. PA-127323.

05 : « ***Des hommes de la nation Mohawk à Kahnawake (Caughnawaga), les champions de la crosse au Canada en 1869*** ».
Source : Bibliothèque et Archives Canada. Crédit : James Inglis/Collection Lee Pritzker. C-001959.

06 : « ***Amérindiens à Caughnawaga (devenu Kahnawake)*** ».
Photo : Paul Boucher, 1947. Source : Bibliothèque et Archives nationales du Québec, Direction du Centre d'archives de Montréal, Série Office du film du Québec. E6,S7,SS1,P043070-0-7.

LA NATION ABÉNAQUISE

07 : « ***Le presbytère des Abenakis, Pierreville, 1915*** ».
Source : Bibliothèque et Archives Canada. Crédit : P. E. Gélinas, Fonds de l'Office de la propriété intellectuelle du Canada. PA-030259.

08 : « ***Village Abenakis, Pierreville, 1917*** ».
Source : Bibliothèque et Archives Canada. Crédit : P. E. Gélinas, Fonds de l'Office de la propriété intellectuelle du Canada. PA-030258.

09 : « ***Village Abenakis, Pierreville*** ».
Source : Bibliothèque et Archives Canada. Crédit : P. E. Gélinas, Fonds de l'Office de la propriété intellectuelle du Canada. PA-030260.

LA NATION ATTIKAMEK

010 : « ***Indien et sa squaw travaillant à la confection d'un canot d'écorce. Réserve [illegible] de Manouane*** ».
Photo : J. Armand Tremblay, 1947. Source : Bibliothèque et Archives nationales [illegible] Direction du Centre d'archives de Québec, Fonds Ministère de la Culture, des [illegible] et de la Condition féminine – Série Office du film du Québec. E6,S7,SS1,P92[illegible]

011 : « ***Le vieux William et sa squaw. Manouan*** ».
Photo : Albert Tessier. Source : Division des archives de l'Université Laval. [illegible]

012 : « ***Séné Newashish et deux nouveaux canots de sa fabrication*** ».
Photo : Albert Tessier, Manouan, 12 août [1943]. Source : Division des archives [illegible] Laval. P174,B,85.

LA NATION MICMAQUE

013 : « ***Indien travaillant paniers. Réserve indienne de Maria comté Bonaventure*** [illegible]
Photo : E. L. Désilets, 1944. Source : Bibliothèque et Archives nationales du Québec [illegible] du Centre d'archives de Québec, Fonds Ministère de la Culture, des Comm[illegible] la Condition féminine, Série – Office du film du Québec. E6,S7,SS1,P73791.

014 : « ***Indian fishing camp*** ».
Source : Bibliothèque et Archives Canada. Crédit : Alexander Henderson. C-[illegible]

015 : « ***Maria - Réserve indienne*** ».
Photo : Lida Moser, 1950. Source : Bibliothèque et Archives nationales du Québec [illegible] Centre d'archives de Québec, Fonds Lida Moser. P728,S1,D1,P10-4.

LA NATION OJIBWÉE

016 : « ***Betsy, Mattagami, [Ont.]*** ».
Source : Bibliothèque et Archives Canada. Crédit : Dept. of Indian and N[illegible] National Photography Collection. PA-059557.

017 : « ***[Indian] woman boiling wild rice, Rice Lake, [Ont.]*** ».
Source : Bibliothèque et Archives Canada. Crédit : John Boyd, Fonds John Bo[illegible]

018 : « ***Looking Northward from foot of portage at Islington, Winnipeg River, [Ont.]*** [illegible]
Source : Bibliothèque et Archives Canada. Crédit : Robert Bell, Fonds Robert Be[illegible]

LA NATION ODAWA

019 : « *Unidentified Indian, Hudson Bay Company Post, Bear Island, Lake Timagami, Ont.* ».
Source : Bibliothèque et Archives Canada. Crédit : Robert F. H. Bruce. PA-123362.

020 : « *Unidentified Indians, Hudson Bay Company Post, Bear Island, Lake Timagami, Ont.* ».
Source : Bibliothèque et Archives Canada. Crédit : R. S. Cassels, Fonds Richard Scougall Cassels. PA-123364.

021 : « *An old indian and his grandson, Mattagami, Ont.* ».
Source : Bibliothèque et Archives Canada, Dept. of the Interior Fonds. PA-043560.

LA NATION POTTAWATOMIE

022 : « *Indian Wigwam, Parry Island, Georgian Bay, Ont.* ».
Source : Bibliothèque et Archives Canada. Crédit : Frank W. Micklethwaite, Fonds John Harold Micklethwaite. PA-068322.

023 : « *Indian cooking, Rice Lake, [Ont.]* ».
Source : Bibliothèque et Archives Canada. Crédit : John Boyd, Fonds John Boyd. PA-086015.

024 : « *[Indians] drying wild rice, Rice Lake, [Ont.]* ».
Source : Bibliothèque et Archives Canada. Crédit : John Boyd, Fonds John Boyd. PA-084720.

LA NATION ALGONQUINE

025 : « *Indians, Indian Point, Golden Lake, [Ont.]* ».
Source : Bibliothèque et Archives Canada. Crédit : Robert F. H. Bruce. PA-122492.

026 : « *Cuisine à l'intérieur d'un campement amérindien. Abitibi* ».
Photo : A.-N. Richer, 1948. Source : Bibliothèque et Archives nationales du Québec, Direction du Centre d'archives de Québec, Fonds Ministère de la Culture, des Communications et de la Condition féminine – Série Office du film du Québec. E6,S7,SS1,P62129.

027 : « *Grand lac Victoria – Enfants Algonquins* ».
Photo : L. E. Racicot, 1913. Source : Bibliothèque et Archives nationales du Québec, Direction du Centre d'archives de Québec, Collection initiale. P600,S6,D5,P1115.

LA NATION INNUE

028 : « *Vieil homme avec cigarette et fillettes* ».
Photo : Paul Provencher, 1934. Bibliothèque et Archives nationales du Québec, Direction du Centre d'archives de Québec, Fonds Ministère de la Culture, des Communications et de la Condition féminine. E6,S9,P625-B.

029 : « *Homme et femme fabriquant des raquettes* ».
Photo : Paul Provencher, 1934. Source : Bibliothèque et Archives nationales du Québec, Direction du Centre d'archives de Québec, Fonds Ministère de la Culture, des Communications et de la Condition féminine. E6,S9,P453-A.

030 : « *Simon Jourdain, Montagnais de Bersimis* ».
Photo : Paul Provencher, 1942. Source : Bibliothèque et Archives nationales du Québec, Direction du Centre d'archives de Québec, Fonds Ministère de la Culture, des Communications et de la Condition féminine. E6,S9,P216.

LA NATION PEKUAKAMIULNUATSH

031 : « *Le squelette du cabanage rond Montagnais (perches de bouleaux ou d'aulnes)* ».
Photo : Paul Provencher, vers 1942. Source : Bibliothèque et Archives nationales du Québec, Direction du Centre d'archives de Québec, Fonds Ministère de la Culture, des Communications et de la Condition féminine. E6,S9,P86.

032 : « *Groupe de Montagnais* ».
Photo : P. Landry, après 1905. Source : Bibliothèque et Archives nationales du Québec, Centre d'archives du Saguenay-Lac-Saint-Jean. P90,P67611-E.

033 : « *Indienne surveillant la cuisson, tout en fumant sa pipe. Mingan* ».
Photo : E. L. Désilets, 1947. Source : Bibliothèque et Archives nationales du Québec, Direction du Centre d'archives de Québec, Fonds Ministère de la Culture, des Communications et de la Condition féminine –Série Office du film du Québec. E6,S7,SS1,P38889.

Imprimé sur du papier certifié FSC

FSC
Sources Mixtes
Cert no. SW-COC-001271
© 1996 FSC

Achevé d'imprimer en octobre 2009
sur les presses de l'imprimerie Friesens
à Altona (Manitoba).

PACHAMAMA

« Pachamama » est un terme quechua désignant l'une des plus grandes divinités indiennes, la Terre-Mère, patronne de tout ce qui vit sur notre planète.

En s'inspirant de la culture et du mode de vie des Autochtones des Amériques, Manuel Kak'wa Kurtness, réputé chef cuisinier d'origine innue, réinvente pour nous la cuisine des Premières Nations. Réinterprétant brillamment les riches traditions autochtones à la lumière des habitudes gastronomiques contemporaines, il nous propose des recettes originales, délicieuses et faciles à réaliser avec les ingrédients du marché.

Ce livre vous convie également à un voyage au cœur des communautés autochtones de chez nous. Chacun des chapitres, consacré à une nation, nous fait partager son histoire et ses traditions culinaires. Des Algonquins aux Hurons-Wendats, des Ojibwés aux Micmacs, onze communautés du Québec et de l'Ontario vous reçoivent à leur table.



Imprimé au Canada

9 782764 606988

ISBN 978-2-7646-0698-8